

प्रतीत्य समुत्पाद

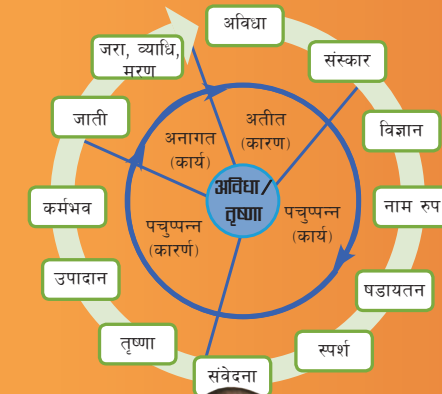
(Dependent Origination)

(आपनै अनुभव र अनुभूति)

प्रतीत्य समुत्पाद

पच्चया	निरोधा
अविज्जा पच्चया संखारा	अविज्जायत्वेव असेस विराग निरोधा
संखारा पच्चया विञ्जाणं	संखारा निरोधो
विञ्जाण पच्चया नामरूपं	संखारा निरोधा विञ्जाण निरोधो
नापरूपं पच्चया सलायतनं	विञ्जाण निरोधा नामरूप निरोधो
सलायतन पच्चया फस्सो	नापरूप निरोधा सलायतन निरोधो
फस्स पच्चया वेदना	सलायतन निरोधा फस्स निरोधो
वेदना पच्चया तण्हा	फस्स निरोधा वेदना निरोधो
तण्हा पच्चया उपादान	वेदना निरोधा तण्हा निरोधो
उपादान पच्चया भवो	तण्हा निरोधा उपादान निरोधो
भव पच्चया जाति	उपादान निरोधा भवो निरोधो
जाति पच्चया जरामरण	भव निरोधा जाति निरोधो
सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सुपायासा	जाति निरोधा जरामरण
सम्भवन्ति	सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सुपायासा
एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स	निरुज्झन्ति
समुदयो होती ॥	एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स
	निरोधो होती ॥

प्रतीत्य समुत्पाद



धम्मशरण

प्रतीत्यसमुत्पाद

(Dependent Origination)

(आफ्नै अनुभव र अनुभूति)

धम्मशरण

प्रतीत्यसमुत्पाद

पहिलो संस्करण, १००० प्रति

नेपाली संस्करण

सर्वाधिकार: © प्रकाशकमा सुरक्षित, सन् २०२३

यो पुस्तकको पूरै वा कुनै अंश छापन, पुनरुत्पादन र फोटोकपी गर्न पाइने छ । यो पुस्तक पुनः छापी वितरण गरी पुण्य कमाउन हुन अनुरोध छ ।

प्रकाशक

लीला मैनाली

गोजीफोन ९८४९४९६७५४, ९८५११०१०५७

महालक्ष्मी-२, ललितपुर

इमेल: deviprasai@yahoo.com, prasai.devi@gmail.com (केवल सुभाब र प्रतिक्रियाका लागि)

मुद्रण: अजीमा अफसेट प्रेस, बागबजार, काठमाडौं

मूल्य: धम्मदान

ISBN:978-9937-1-3900-7

मेरो भनाइ

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

प्रतीत्यसमुत्पाद बुद्ध दर्शनको केन्द्रीय सिद्धान्त हो । यस्तो गहन विषयवस्तुका बारेमा नेपाली भाषामा ज्यादै थोरै पुस्तक मात्र उपलब्ध छन् । जति पनि उपलब्ध छन्, ती पनि केवल शास्त्रीय मात्र छन् । आफ्नै अनुभव र अनुभूतिको आधारमा लेखिएको वा भावनामय प्रज्ञाको पुस्तक मैले पाउन सकिन । श्रुतमय भएर प्रतीत्यसमुत्पाद बुझ्न सकिँदैन, चिन्तनमयी भएर थोरै मात्र बुझिन्छ । यो सही रूपमा बुझ्न त व्यक्ति स्वयंले अनुभव र अनुभूति गर्नुपर्छ, भावनामयी बन्नुपर्छ र प्रज्ञा प्राप्त गर्नुपर्छ । अनित्य, दुःख, अनात्मा र शून्यता किताब पढेर बोध हुने कुरा होइनन् । “अत्त दीपो भव”, “अत्ताही अत्तनो नाथो”, “अत्ताही अत्तनो गति ” अथवा आफ्नो मालिक आफैँ हुने हो; आफ्नो दीप आफैँ हुने हो; आफ्नो गति आफैँले तय गर्ने हो; आफ्नो खुट्टामा आफैँले टेक्ने र आफ्नै भरोसामा हिँड्ने हो । अर्काका अनुभव र अनुभूतिहरू त्यति काम लाग्दैन । यो किताबले पनि केवल साधनाको बाटो मात्र देखाउँछ । तपाईँ स्वयंले यी साधना गरी भावनामयी हुनुपर्छ र आफैँले अनुभूति र अनुभव गरी प्रज्ञा जगाउनु पर्छ । आफ्नै बलमा अगाडि बढ्ने हो ।

माफ गर्नुहोस् - म पृथक्जन हुँ, मसँग लोभ, मोह र द्वेष छँदैछ । तरपनि, मसँग केही आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू पनि छन् । तिनै अनुभव र अनुभूतिहरूबाट प्राप्त प्रज्ञाहरू हजुरहरू समक्ष पस्किने कोसिस गरेकोछु । यी अनुभव र अनुभूतिहरू हजुरहरूसँग मेल खान्छन् भने स्वीकार्नु होस्, नभए छोडिदिनुहोस् । मेरो अनुरोध कृपया ! आफ्नै भावनामय प्रज्ञा मात्र स्वीकार्नुहोस् ।

मेरा साथीहरूले भन्नुभयो - **प्रतीत्यसमुत्पाद** ज्यादै जटिल छ । तसर्थ, यो विषयमा बौद्ध दर्शनकै विद्वान् पनि विचार गरेर मात्र कलम अगाडि बढाउँछन् । तपाईँ बुद्ध दर्शनको ज्ञाता पनि होइन, भिक्षु पनि होइन, आचार्य पनि होइन, किन लेख्न तमिस्रनु हुन्छ ? भनी साथीहरूले नलेख्न सल्लाह र सुभाषण पनि दिनुभएको हो । तर, खोई किन हो ? आफ्नो अनुभव र अनुभूतिबाट प्राप्त प्रज्ञालाई शब्दमा नउतारी चित्त बुझ्ने । तसर्थ, तपाईँहरू समक्ष पस्कदैछु ।

ध्यानका अनुभव र अनुभूतिलाई शब्दमा उतार्न पनि कठिन रहेछ । मैले अनुभव गरेको कतिपय अनुभूतिलाई मैले शब्दमा उतार्न सकिन । नास्पातीको स्वाद कस्तो

भनेर लेखने ? यो स्वयं आफैले खाएपछि मात्र थाहा हुन्छ । त्यस्तै दुःख, अनित्य, अनात्मा र शून्यता पनि आफैले अनुभव र अनुभूति गरेपछि मात्र वास्तविक रूपमा बोध हुँदो रहेछ । शब्दको सहायताले त्यतिभित्र पुगेर बताउन सकिने रहेनछ, तैपनि जति शब्दमा उतार्न सकें, यो पुस्तकमा समेट्न कोसिस गरेको छु । यो भावनामय प्रज्ञा हो । त्यसैले शास्त्रीय ज्ञानसँग मिल्न पनि सक्छ, नमिल्न पनि सक्छ । उदाहरणका लागि - लोकानुपश्यना र ब्रह्माण्डानुपश्यना त शास्त्रमा छैन, किन लेखेको ? भन्नुहुन्छ होला । मेरो अनुभवमा दुःख, अनित्य, अनात्मा, बोध गर्न बाह्य स्पर्श (इन्द्रियद्वारा) र भित्री स्पर्श (चित्तद्वारा) दुवैको सन्तुलित प्रयोग हुनुपर्दो रहेछ । यसो गर्दा शरीरभित्रै ब्रह्माण्ड बोध हुने रहेछ । खास गरिकन बादल, नदी, समुद्रको छाल र घाँसपातको उत्पत्ति र विनाश छिटो-छिटो हुँदो रहेछ र त्यो हेर्दा अनित्यबोध टिकाउ हुने रहेछ । अनुपश्यना भनेको गहिरिएर हेर्नु हो; भावनामयी हुन हेर्नु हो । त्यही भएर पो संन्यासी, भिक्षुहरू जङ्गल जानुहुँदो रहेछ । जङ्गलमा समाधि लामो समयसम्म टिके रहेछ ।

दुःख त धेरैलाई थाहा छ । तर, दुःखको कारणचाहिँ थोरैलाई मात्र थाहा छ, अझ दुःख निवारणबारे चाहिँ धेरै कमलाई मात्र थाहा छ । वेदनाको कारण तृष्णा उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरा त धेरैलाई थाहा छ । तर, वेदनाकै कारणले प्रज्ञा पनि उत्पन्न हुने कुराचाहिँ ज्यादै थोरैलाई मात्र थाहा छ । तसर्थ, दुःख वेदनाको भोगबाट कसरी प्रारम्भिक प्रज्ञा जगाउन सकिन्छ ? तिनै अनुभवहरूलाई मैले यो पुस्तकमा उतार्न कोसिस गरेको छु ।

शून्यताको विषयमा धेरै दार्शनिक पुस्तकहरू छन् । तर, कसरी निर्वाण प्राप्त नगरेको अवस्थामा पनि शून्यता बोध गर्न सकिन्छ ? मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू यो पुस्तकमा समेटेको छु । आशा छ, यिनीहरूले शून्यता बोध गर्न सहजीकरण गर्ने छन् । मेरो श्रुतमयी ज्ञानको भण्डार कम छ, कृपया ! माफ पाऊँ । बौद्ध दर्शनका ज्ञाताहरूबाट यस पुस्तकका त्रुटिहरू औँल्याई दिनु भएमा आगामी संस्करणमा सुधार गर्नेछु ।

अन्त्यमा, भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकालाई ध्यान, साधना निरन्तर गर्न प्रेरणा मिलोस् भन्ने उद्देश्यले मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू यो पुस्तकमा उतारेको छु । यो पुस्तक लेख्न प्रोत्साहन गर्नुहुने भन्ने विनयाचार्यज्यू र भाषिक शुद्धता र सम्पादनका लागि मित्र श्री तिलक पौडेलप्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

धम्मशरण, महालक्ष्मी, ललितपुर, नेपाल, वैशाख १, २०८०

शब्दावली

आनापान	= श्वासप्रश्वासमा सजगता जगाउने कार्य ।
उद्धच्च-कुक्कुच्च	= चञ्चलता, बेचैनी, व्याकुलता आदि ।
उपादान	= अनुराग बढनु, आशक्ति हुनु, विषयवस्तुमा टाँसिनु ।
कर्मविपाक	= अकुशल र कुशल कर्महरूको फल ।
कर्म स्यकृताज्ञान	= कर्मानुसारको फल प्राप्त हुन्छ भन्ने ज्ञान ।
कामच्छन्द	= काम, राग, अनुराग, लोभ, मोह, आशक्ति आदि ।
कायानुपश्चना	= शरीरको बनावट, स्थिति र क्रियाकलाप बारे ठीक-ठीक जानकारी राख्नु ।
क्लेश	= काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, मोह, अहङ्कार आदि ।
चित्तानुपश्चना	= चित्तमा उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकारका राग र द्वेषको ठीक-ठीक जानकारी राख्नु ।
तण्हा	= विषयवस्तुप्रति तानिनु, तृष्णा, तीव्र इच्छा ।
थीनमिद्ध	= आलस्यता, अकर्मण्यता, लोसेपन, तन्द्रा, निन्द्रा आदि ।
धम्मानुपश्यना	= चित्तमा उत्पन्न हुने धर्महरूको यथार्थ जानकारी राख्नु ।
निवरण	= ध्यानका मानसिक शत्रुहरू ।
प्रतीत्य	= आश्रित, एक अर्कामा निर्भर ।
परमार्थ सत्य	= अन्तिम सत्य, माथिल्लो सत्य ।
पच्चया	= कारण, हेतु ।
पञ्चा	= प्रज्ञा, प्रत्यक्ष ज्ञान, विशेष ज्ञान ।
प्रमोद	= उच्चतम आनन्द, खुसी ।
प्रज्ञप्ती सत्य	= बोक्ने सत्य, देखिएको सत्य
विचिकिच्चा	= शङ्का उपशङ्का, सन्देह, अविश्वास आदि ।
वेदनानुपश्चना	= विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरूको ठीक-ठीक जानकारी राख्नु ।
व्यापाद	= हिंसा, क्रोध, वैमनस्यता, द्वेष, घृणा, आदि अपवित्र कार्य ।
सत्काय दृष्टि	= म र मेरो भन्ने भावना, मेरो शरीर भन्ने दृष्टि ।
सम्प्रजन्त्य	= यथार्थ जानकारी लिई चित्तलाई निर्मल बनाउने विधि ।
समुत्पाद	= उत्पत्ति र विनाश हुनु ।
सम्मुत्ति सत्य	= मानिएको सत्य, परम्परागत सत्य ।
शमथ	= एकाग्रतामा रहने ध्यानविधि ।

विषयसूची

मेरो भनाइ	3
शब्दावली	5
अध्याय एक	8
दुःखको बोध	8
अध्याय दुई	16
कारण र कार्यको बोध	16
अध्याय तीन	26
प्रतीत्य समुत्पाद	26
अध्याय चार	31
अनित्य बोध	31
अनित्य काय	31
अनित्य वेदना	35
अनित्य चित्त	38
अनित्य व्यवहार	43
अनित्य पृथ्वी	45
अनित्य ब्रह्माण्ड	46
अनित्य बोधको प्रभाव	47
उपसंहार	51
अध्याय पाँच	52

अनात्मा बोध.....	52
अध्याय छ.....	57
शून्यताको बोध.....	57
अध्याय सात.....	72
वेदनाबाट तृष्णातिर.....	72
अध्याय आठ.....	76
वेदनाबाट प्रज्ञातिर.....	76
अध्याय नौ.....	93
अनुभवविहीन अङ्गहरू.....	93
अध्याय दश.....	97
चित्त विशुद्धि.....	97
चित्त र दृष्टि.....	106
अध्याय बाह्र.....	114
निगरानी.....	114

दुःखको बोध

चार आर्यसत्यमध्ये, दुःख पहिलो र महत्वपूर्ण आर्यसत्य हो । सुनेर, देखेर र पढेर दुःखको यथार्थ बोध हुँदैन । यो बोध हुन व्यक्ति स्वयं आफैँले दुःख भोग्नु पर्छ । यो आर्यसत्य नबुझी अरू तीन आर्यसत्यहरू (समुदय, निरोध र मार्ग) बुझ्न सकिँदैन । आमाको पेटमा बस्दाको र जन्मदाको दुःख त मलाई थाहा छैन । तर, त्यसपछिका मैले भोगेका केही दुःखहरूचाहिँ यहाँ प्रस्तुत गरेको छु ।

म त्यस्तै ५ वर्ष जतिको थिएँ होला, तल्लो नेसुममा हाम्रो पधेँरे खेत थियो । असारमा म त्यही गाईवस्तु हेरेर याक्सा (गोठ) मा बस्तथेँ । एकदिन वस्तु चराइरहेको बेला अचानक चीवे चराहरू कराउन थाले । के भएछ ? भनेर हेरेको त चीवे चराको बच्चो गुँडबाट भुँइमा भरेछ । चराको बच्चा आँ-आँ गरेर मर्न आँटेको रहेछ । त्यो बच्चालाई बोकेर लगें र पानी खुवाएँ । बच्चाले थोरै पानी खायो र पखेटा फट्-फट् पाऱ्यो । त्यो देखेर म औधी खुसी भएँ । मेरो शरीरभरि सुखद संवेदना जागेर आए । चराको बच्चालाई बोकिरहेँ । एकैछिनमा चराको बच्चा मऱ्यो । ममा तुरुन्तै दुखद संवेदना जागे । चराको बच्चाले पखेटा चलाउँदा म जति खुसी भएको थिएँ, त्यो मर्दा धेरै गुणा दुःखी भएँ । म पनि तिनै चरा संगसँगै चिच्याएर रोएँ । म रोएको सुनेर काका आउनुभयो र सोध्नुभयो “के भयो ?” चराको बच्चा मरेको देखेर भन्नुभयो “ज्याही ! हातेबिख लागेर मरेछ ।” मलाई पोलेको घाऊमा नुन छर्कने काम भयो, म त भन्-भन् चिच्याएर नथाकेसम्म रोइरहेँ । चराको बच्चा बाँचोस् र मसँगै रहिरहोस् भन्ने ममा कामना थियो; त्यसले छोडेर जाँदा अति पीडा भयो । त्यो भन्दा पनि मेरै हातेबिख लागेर मऱ्यो भन्दा त भन् असह्य दुःखबोध भयो ।

म त्यही ५।७ वर्ष जतिको थिएँ होला, हाम्रो घर अगाडिको दत्त बहादुर हजुरवाको खेतमा खरुकी घाँस खुसी हुँदै काटदै थिएँ । अचानक बन्दुक पड्केको आवाज आयो । डरले के भएछ ? भनेर यसो तल्लो गरामा हेरेको त ढुकुरले

पखेटा फट्-फट् गरिरहेको दृश्य देखें । कुप्पी काका बन्दुक सहित दौडेर गई त्यो मर्न आँटेको ढुकुरलाई च्याप्प समातेर लिएर जानुभयो । मलाई अति पीडा भयो । म सानो थिएँ, न त कुप्पी काकालाई ढुकुर नमार्न अनुरोध गर्न सक्थें, न त त्यो ढुकुरलाई हा हा..गरेर उडाउन सक्थें । कुप्पी काका ढुकुर मारेर जति खुसी हुनुभयो, म त्यसको दुई गुणा बढी दुःखी भएँ । कुप्पी काका हाम्रो घरमा आउनासाथ म धेरै दुखित हुन्थेँ र ममा दुखद संवेदनाहरू जाग्थे । वहाँ हाम्रो घर नआइदिएको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । तर, वहाँ दिनहुँ जसो हाम्रो घरमा आउनु हुन्थ्यो । वहाँले बन्दुकमा बारुद ठोकेको देख्दा नै मलाई अति पीडा हुन्थ्यो, मेरो मुटुको धड्कन बढ्दथ्यो र अनुहार नै कालो निलो हुन्थ्यो । हेर्न मन नलगाएको कुरा हेर्नु पनि दुःख रहेछ ।

हाम्रो घरमा कान्छा पुरोहित आउनु हुन्थ्यो, ज्ञानगुणका कुरा गर्नु हुन्थ्यो, अनुशासनका र परोपकारका कुरा गर्नु हुन्थ्यो । दान र ध्यानका कुरा पनि गर्नुहुन्थ्यो । म बडो ध्यान दिएर सुन्थेँ । उनलाई देख्दा म आकर्षित हुन्थेँ र खुसी पनि हुन्थेँ । ममा पुरोहित देख्दा सुखानुभूति हुन्थ्यो । तर, त्यो सुखानुभूति पनि धेरै दिन टिकेन । एक दिन सुनेँ, वहाँ त आफ्नै बृहारी लिएर भाग्नु भएछ । वहाँ त व्यभिचारी पो हुनुहुँदो रहेछ । म दुखित भएँ । तदुपरान्त, उनीलाई सम्झने वित्तिकै ममा त दुःखानुभूति हुन थाल्यो । उनको नाम सुन्नासाथ दुखद संवेदनाहरू आउँथे र जान्थे । सुखद क्रियाकलापको पनि अन्त्य दुखद नै हुँदो रहेछ ।

मन परेको वस्तु नपाउनु पनि दुःख रहेछ । गाउँका साथीको नाडीमा आलु घडी देखेपछि ममा पनि घडी लगाउने तीव्र इच्छा जाग्यो । मसँग घडी किन्ने पैसा थिएन, मैले मेरो नाडीमा डटपेनले कोरेर घडी बनाएर मन बुझउन कोसिस गरें । तरपनि, मेरो मन मानेन । घडी लगाउने रहर जागेर आयो । हाम्रो घरदेखि २ घण्टाको दुरीमा साँघु बजार थियो । त्यहाँ औँसी र पूर्णिमाको दिन बजार लाग्दथ्यो, त्यहाँ मात्र त्यो घडी किन्न पाइन्थ्यो । आमासँग कल गरेर एक मोहर मागें अनि पुतली दिदीसँग साँघु बजार गएर दश पैसामा आलु घडी किनेर लगाएँ । त्यो घडी लगाएपछि ममा खुसीको सीमा नै रहेन । घडी देखाउन म चउरघर, बरभाङ्ग र मुखियाको घर गएँ । सबैले भने आहा ! कति सुहाएको ?

कति राम्रो घडी ? कतिमा किनेर ल्याइस् ? मलाई दिन्छस् ? यो सुनेपछि म त राजकुमार नै पो भएछु जस्तो लाग्यो । मेरा आँखा सधैं त्यही घडीमा पर्थे । भोलिपल्ट साथीहरूलाई घडी देखाउन गाईवस्तु लिएर चौरमा गएँ । साथीहरूको आँखा मेरै घडीमा पर्थे । कपर्दी खेल्दा घडी कता हरायो कता ? दिनभरि खोजेँ, पाइन । घडी लगाउँदा म जति खुसी भएको थिएँ, हराउँदा त्यो भन्दा पनि बढी दुःखी भएँ । खुसीको अन्त्य पनि दुःख नै हुँदो रहेछ । मेरो शरीरभरि दुखद संवेदना जागे । मन परेको वस्तु हराउनु/गुमाउनु पनि दुःख नै रहेछ ।

आफूले चाहेको कुरा गर्न नपाउनु पनि दुःख नै रहेछ । २०३२ साल असारमा हाम्रो एस्.एल्.सी. परीक्षाको रिजल्ट भयो । म पनि पास भएछु । म औधी खुसी भएँ । पास भएका साथीहरूमध्ये म बाहेक सबै साथीहरूले मेची क्याम्पसमा नाम लेखाए । म चाहिँ धानको बिउ उखेल्ने र आली लगाउने काम गरेर दिन बिताउथेँ । मलाई पनि क्याम्पस पढ्ने औधी रहर थियो । तर, के गर्ने ? मसँग पढ्ने पैसा थिएन । मैले पनि आमासँग क्याम्पसमा नाम लेखाउन पैसा मागेँ । तर, आमाले भन्नुभयो “बाबु हामीसँग पैसा छैन, पछि पढ्लास्, रहर पुग्ने गरी पढ्लास् ।” रातभरि मेरो मनमा अनेक आँधीबेहरी र ज्वारभाटा आइरहे, निदाउन कति कोसिस गरें; तर, सकिन । भोलिपल्ट, अनिँदै खेतमा काम गरिरहेको थिएँ, एकजना साथी आएर भन्नुभयो “ए साथी के को बिउ उखेलेर बसिरहेको ? हिँड् क्याम्पस ।” मलाई पीडामाथि पीडा थपियो । पढ्न त मलाई पनि मन थियो; तर, पैसा थिएन । मन लागेको कुरा गर्न नपाउनु पनि दुःख नै रहेछ । परीक्षामा पास भएको खुसी पनि दुःखमा नै बदलियो ।

मेरो जिजुबा अनिरुद्र ९५ वर्षको हुनुहुन्थ्यो । लरखराएर हिँड्नु हुन्थ्यो । थरथर काँपेर, कुप्रो परेर आँगन र आलुबारीसम्म पनि मुस्किलले निस्कनु हुन्थ्यो । गैरीमा त्यसैपनि जाडो, त्यसमा पनि बुढो भएपछि भन्नु जाडो हुने रहेछ । ऊनीको ओभरकोट लगाउँदा पनि वहाँलाई टिक्न गाह्रो हुन्थ्यो, दिउँसो पनि जाडोले थरथर काम्नु हुन्थ्यो । शरीर तातो बनाउन काँइला काका र मलाई खोकिलामा हालेर आफ्नो शरीरमा टाँसेर राख्नुहुन्थ्यो । तैपनि थरथर काम्नु हुन्थ्यो । ख्वाडख्वाड गरेर खोकिरहनुहुन्थ्यो । वहाँलाई देख्नासाथ दुःखानुभूति हुन्थ्यो । हजुरबासँग टाँसिएर वस्दा थाहा भयो, बुढो हुनु पनि दुःख रहेछ । म

आफैं पनि बुढो हुँदै गइरहेको छु । आँखा कमजोर हुँदै गए, चस्मा बिना केही देख्न सकिदैन । एकदिन चस्मा थिएन, चावी खोलेर कोठाभित्र पस्नै सकिन । दाँतका बङ्गारा भर्रे, ठोस कुरा चपाउन सकिदैन । केही काम गऱ्यो कि ढाड दुखिहाल्छ, खुट्टा सुनिन्छन् । ललितपुरमा पहिलेभन्दा मलाई बढी जाडो हुन थाल्यो । खाडखाड खोकी लाग्न थाल्यो । चिल्लो खानेकुरा पच्यैन । म आफैंले बोध गरें, बुढो हुनु पनि दुःख रहेछ ।

विरामी हुनु पनि दुःख रहेछ । म धनकुटामा भएको बेला नराम्रोसँग विरामी भएँ । पारीपाल्तेबाट ४ जना साथीले मलाई बोकेर धनकुटा अस्पतालमा ल्याउनुभयो । मलाई हैजा लागेछ क्यार ! उँधैउँधै भयो, मुखबाट नआँटेर नाकबाट पनि बान्ता भयो । लुगा सबै विग्रिए । परिवारका कुनै सदस्यहरू पनि धनकुटामा हुनुहुन्नथ्यो । पहिला किन दुःख दिने भनेर घरमा खबर गरिएन । तर, पछि त मर्छु कि ! जस्तो लाग्यो । मृत्युलाई नजिकबाट देखें । टाउको ज्यादै दुख्यो । हात खुट्टा बटारिन थाले । पल्लो फाल पुगेर बाँचें । विरामी भएको बेला एकैचोटी शारीरिक र मानसिक पीडा हुँदो रहेछ । विरामी हुनु पनि दुःख रहेछ भन्ने प्रत्यक्ष बोध भयो ।

म सानैदेखि बुवासँग तराइमा बसेँ । मलाई बुवाले बा-आमा दुबैको माया दिनु भएको थियो । मलाई पनि बुवाको धेरै माया लाग्दथ्यो । एकपटक बुवा एक्कासी बेहोस हुनुभयो । वहाँलाई ब्रेन ट्यूमर भएछ । वीर अस्पतालमा अप्रेसन गरेर एक महिना राख्यौँ । त्यसपछि रेडियोथेरापी गर्न एक महिना पटनामा राख्यौँ; अनि घरमा ल्यायौँ । मलाई धामी भाँक्रीमा कति पनि विश्वास थिएन । तरपनि, बुवा निको हुनुहुन्छ भनेपछि धामी भाँक्री बोलाएर देखाएँ । ब्राह्मण बोलाएर ग्रह शान्ति गराएँ । मैले देवीदेवताको मन्दिरमा कहिल्यै केही मागिन, खोई किन हो माग्नै आउँदैनथ्यो, कहिल्यै केही मागिदैन भन्थेँ । तर, बुवा विरामी भएपछि भएभरका मन्दिरमा गएर मेरो बुवालाई निको पारी देऊ प्रभू ! भनी पुकार गरें, रोइ-कराइ गरें, प्रार्थना गरें, भाकल गरें । तर, कुनैपनि देवीदेवताले मेरो पुकार सुन्नुभएन । बुवाले यो संसार छोडेर जानुभयो । मलाई दुःखले छोप्यो । जेठको टन्टलापुर घाममा पनि मैले सबै संसार नै अँध्यारो देखें । मेरो जीउमा घाम लागेन । आफ्नो प्रियजन गुमाउँदा पनि अति दुःख हुने रहेछ ।

ध्यान साधनाको करीब एक वर्ष पछ्याडि, ममा निकै मैत्रीभाव जागेर आयो । म बाटोमा हिँड्दा पनि पशुहरूलाई यातनापूर्ण तरीकाले टिपरमा हालेर लगिरहेको देख्थेँ । त्यो देखेपछि आँखाबाट आँशु झर्न थाल्यो । सडकमा भोका कुकुर देखेपछि आँखाबाट आँशु झर्न थाले । सुत्केरी कुकुर देखेपछि आफूले कहिल्यै मासु नखाए पनि मासु किनेर त्यो भोको सुत्केरी कुकुरलाई खुवाउन गएँ । त्यहीबेला एकजना साथीले देखेर भन्नुभयो - के गरेको तपाईंले ? आफू मासु नखाने, किन सडकका कुकुरलाई मासु बोकेर हिँडेको ? यो कुरा सुन्दा भन्नु दुःख भयो । ममा दुःखबोध मात्र हुन्थ्यो । मैत्री र करुणाभावभित्र पनि दुःख लुकेर बसेकै हुँदोरहेछ ।

२०२४ सालमा हाम्रो भीर पाखामा पहिरो गयो । राती ११ बजेदेखि नै पहिरो जान थाल्यो । भागेर हामी रविलाल काकाको घरमा गएर ज्यान जोगायौँ । बिहान उठेर हेर्दा पैरोले हाम्रो सबै खेतबारी लगेछ । चाँगेमा मात्र ४ जनाले जीवन गुमाउनु भयो । धेरै वस्तुभाउ पनि मरे । हाम्रो खेतबारी र बालीनाली सबै पैरोले लग्यो । यो देख्दा मन भक्कानिएर आयो । प्राकृतिक प्रकोप आउँदा पनि दुःख हुँदो रहेछ । मजस्तै अरू सबैले यो भन्दा बढी दुःखभोग गर्नु भएको हुनुपर्छ ।

माथिका वस्तु, व्यक्ति र घटनाबाट मलाई प्रत्यक्ष बोध भयो - जन्मनु नै दुःख रहेछ, जन्म नभएको भए दुःख भोग्नु पर्ने थिएन । मन नपरेको व्यक्तिलाई देख्नु पनि दुःख रहेछ । मन परेको वस्तु गुमाउनु पनि दुःख रहेछ । बिरामी हुनु पनि दुःख रहेछ । प्रिय व्यक्तिको मृत्यु हुनु पनि दुःख रहेछ । हरेक सुखको अन्त्य पनि दुःख नै हुँदो रहेछ । वास्तवमा जन्म र मृत्यु परिवर्तन मात्र रहेछ र हरेक परिवर्तन नै दुःख रहेछ । उत्पत्ति र व्यय हुँदा दुःख हुँदो रहेछ । जीव अस्तित्वमा आउनु र लोप हुनु पनि दुःख रहेछ । बन्नु र बिग्रनु पनि दुःख रहेछ । नचाहेको व्यक्ति र वस्तुको संसर्गमा आउनु पनि दुःख नै रहेछ । सबै खुसीको अन्त्य पनि दुःख नै रहेछ । यो संसार दुःखैदुःख रहेछ । तसर्थ -

१. हरेक व्यक्तिले जन्मेपछि दुःख भोग्ने पर्छ ।

२. हरेक मानिसलाई रोग लाग्छ, रोग लाग्नु पनि दुःख हो ।

३. बुढो हुनु, इन्द्रियहरूले काम नगर्नु, आँखा नदेख्नु, कान नसुन्नु, हिँड्न नसक्नु, शरीर दुर्बल हुनु, हात खुट्टाले भर नदिनु सबै दुःख हुन् ।
४. प्रियजन गुमाउनु वा उनीहरूको मृत्यु हुनु पनि दुःख हो । श्रीमती वा श्रीमान्को मृत्यु, माता पिताको वा छोरा छोरीको मृत्यु ठूलै दुःख हो ।
५. आफूलाई प्रिय लाग्ने घडी, प्रिय लाग्ने कुकुर, प्रिय लाग्ने आइफोन जस्ता सामान हराउनु दुःख हो । प्रिय लाग्ने मान्छेबाट वियोग हुनु पनि दुःख हो ।
६. नचाहाँदा नचाहाँदै पनि आफूलाई अप्रिय लाग्ने व्यक्तिको संसर्गमा आउनु पनि दुःख हो ।
७. आफूलाई मन नपर्ने काम गरिरहनु पनि दुःख हो ।
८. इच्छाको पूर्ति नहुनु पनि दुःख हो । हरेक व्यक्तिमा केही न केही इच्छाहरू त हुन्छन्, ती इच्छाहरूको पूर्ति नहुनु पनि दुःख हो ।
९. प्राकृतिक प्रकोप भै बाढी पैरो गएर मानिस विस्थापित हुनु, गाईवस्तु, बालीनाली र खेतबारी लैजानु पनि दुःख रहेछ ।

यी माथिका दुःखचाहिँ सबै सामान्य (पृथक्जन) मानिसले बोध गर्न सक्छन् । तर, शरीर भित्रको पञ्चस्कन्धमै आएको परिवर्तनको कारणले हुने दुःखबोध गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यो नै दुःख आर्यसत्य हो । यसको अनुभूती शब्दमा उतार्न पनि कठिन हुने रहेछ, मैले जति सकेँ तल उतारेको छु ।

दुःख आर्यसत्य

प्रकृति हेर्दा पनि दुःखको अनुभूति हुन्छ । पानी पर्दा बलेंसीमा ठुलठुला पानीका फोका (रूप) मेरो आँखामा ठोकिए (स्पर्श) र आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भयो, रूप विज्ञान बन्यो र मैले ती फोका देखेँ । ती फोका देख्दा मलाई सुखानुभूति (वेदना) भयो । संज्ञाको कारण फोको उठेको मलाई थाहा भयो र अहिलेसम्म पनि संज्ञाको कारण सम्झने गर्छु । पानीका फोकाको उत्पत्ति र विनास भएको थाहा (संज्ञा) भएरै दुःख भयो । केही

छिनमा ती उठेका पानीका फोका फुटे (संस्कार) मेरो मनमा दुःखानुभूति भयो । पानीका फोका उठेका र फुटेका जानकारीमा (विज्ञान) थिए, त्यसैले दुःख भयो; नजानेको भए दुःख हुने थिएन । फोकाको आकार, रङ जान्नु नै विज्ञान रहेछ, ठूलो आकारको फोको उठेको देख्दा सुःखानुभूति र फुटेको देख्दा दुःखानुभूति भयो । त्यसैलाई हामी चेतना पनि भन्छौं । त्यो फोकाको आकार र रङ नजानेको भए फोका उठ्दा र फुट्दा न त सुख हुने थियो न त दुःख । अनित्य बोध भएको भएपनि दुःख हुने थिएन । पानीको फोका फुटेको जानेकै कारण दुःख भयो । फोका अनित्य हुन्, उठ्छन् र फुट्छन् पनि, त्यसैले दुःख भयो । पानीका फोका फुटेको जानकारीमा आएपनि यसबाट मेरो चित्तमा कुनै प्रभाव नपर्नु वा मनमा दुःख नहुनु नै दुःख निवारण हुनु हो । मेरो इच्छाले ती फोकाको उत्पत्ति भएको होइन र मेरो अनिच्छाले त्यसको अन्त्य भएको पनि होइन । पानीको फोका उठ्नु र फुट्नु मेरो वशमा छैनन् । त्यसैले त्यो अनात्मा पनि हो । त्यो अनित्य र अनात्मा नबुझ्नु नै दुःख हो । नजानेर “म” पानीका फोकाको उत्पत्ति र विनाशमा जोडिन पुगें, त्यसैले दुःख भयो । मानिस जन्मिन्छ र मर्छ पनि । त्यसमा “म” जोडिएँ, त्यसैले दुःख भयो । रेडियोमा नारायण गोपालको गीत बजेको आवाज कानमा ठोकियो र कानमा सुन्ने मन उत्पन्न भयो, श्रुत विज्ञान बन्यो र मैले गीत सुनेँ । मनमा सुखानुभूति जागृत भयो । केहीछिनमै बिजुली काटियो र गीत बज्नु बन्द भयो, छिनमै आरमण हरायो, मनमा दुःखानुभूति भयो । त्यो अनित्यता बोध नहुनु नै खासमा दुःख रहेछ । आँपको स्वाद मेरो जिब्रोमा ठोकिँदा जिब्रोमा स्वादे मन उत्पन्न भयो र रस विज्ञान बन्यो र मलाई सुखानुभूति भयो । केहीछिनमा सलादको अर्को टुक्रा (कागती) मेरो जिब्रोमा ठोकिँदा मलाई दुःखानुभूति भयो । दोश्रो स्वाद (कागती) आउनासाथ पहिलाको आँपको स्वाद हरायो । त्यो अनित्यता नै दुःख रहेछ । यसबाट बोध भो - रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नै दुःख रहेछन् ।

राम्ररी हेर्दा पञ्चस्कन्धमै संसार देखिने रहेछ । “म र मेरो शरीर” भन्ने बोध हुँदा नै दुःख हुने रहेछ । संक्षेपमा, जन्मनु नै दुःख रहेछ, जन्मेपछि विरामी भइयो, दुःखै भयो; बुढो भइयो, दुःखै भयो; सुरुमा ध्यान गर्दा पनि

दुःख नै भयो । त्यसैले, जीवन नै दुःखैदुःख मात्र रहेछ । मैले खासमा पञ्चस्कन्धमा आएको परिवर्तनका कारण माथिका दुःख भोगेको रहेछ, जुन परिवर्तन मेरो नियन्त्रणमा छैनन्/थिएनन् । यो बुझेपछि मात्र दुःखबाट कसरी मुक्ति हुन सकिन्छ भनी सोचन थालें र मुक्तिको मार्ग खोजन थालें । बाह्य संसारको, शरीर र मनभित्रको दुबै दुःखको बोध हुन जरूरी छ । खासमा संसार हेर्दाभन्दा शरीर र मनभित्र हेर्दा दुःखबोध हुने रहेछ । पञ्चस्कन्धमा आएको परिवर्तन र त्यसबाट हुने दुःखबोध नहुने हो भने हामी मुक्तिको बाटो खोज्दैनौं । फलतः पुनः पुनः दुःखचक्रमै रुमलिन्छौं । दुःखबोध भएपछि मात्र हामी दुःखबाट मुक्ति खोज्दछौं । मैले आफ्ना स्थूल असन्तुष्टि वा संस्कार दुःखका ठुलठुला पत्रचाहिँ बुझ्न सकें । तर, जति नै कोसिस गरेपनि ससाना संस्कार दुःख बुझ्न सकिन । मेरो कहिले र कस्तो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो ? कस्ता पुण्यादि, अपुण्यादि संस्कार सरेर आए ? जसको कारण दुःख भयो ? त्यो अनुमान त गर्न सक्छु । तर, वास्तविक रूपमा मलाई केही पनि थाहा भएन । यो मेरो लागि केवल कालो बाकस (Black Box) मात्र हो ।

उपसंहार

निष्कर्षमा माथिका दुःखैदुःख त मलाई बोध भयो । रूप बन्नु र बिग्रिनु नै दुःख रहेछ । वेदनाको उदय र व्यय हुनु दुःख रहेछ । थाहा पाउनु र छिनमै थाहा नहुनु दुःख रहेछ । सम्भक्तु र विर्सनु पनि दुःख रहेछ । उत्पत्ति हुनु र छिनमै विनाश हुनु दुःख रहेछ । जान्नु र नजान्नु दुःख रहेछ । पाउनु र गुमाउनु दुःख रहेछ । देखा पर्नु र हराउनु दुःख रहेछ । “म” भन्नु नै दुःख रहेछ । संक्षेपमा, जन्मनु नै दुःख रहेछ । पञ्चस्कन्धमा (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान) छिनछिनमा परिवर्तन (changes) भै रहन्छन्, त्यसैले दुःख भैरहन्छ ।

कारण र कार्यको बोध

दोश्रो आर्यसत्य भनेको “दुःख समुदय” हो । दुःख छ भने दुःखको विउ अथवा कारण (समुदय) पनि अवश्य छ भने हो । दुःखको कारण बुझ्नलाई नै प्रतीत्यसमुत्पाद बुझ्न जरुरी छ । कारण र कार्य बुझिएन भने प्रतीत्यसमुत्पाद बुझ्न सकिँदैन । कारणले नै कार्यको उत्पन्न गर्दछन् । दुःखको कारण वा विउ भएकैले दुःख उत्पन्न भयो । सबै कार्य सकारण हुन्छन्; विना कारण कुनै पनि वस्तुको उत्पन्न र नाश हुँदैन ।

चित्र १ : कारण र कार्य

कारण	कार्य
	

लिचीको विउ भएर नै लिचीको रुख उत्पन्न भयो । यदि लिचीको विउ नभई दिएको भए लिचीको रुख उत्पन्न हुने थिएन । लिचीको रुख उत्पन्न गर्न लिचीको विउ, माटो र मानिसको आवश्यकता पर्छ । विउ मात्र भएर हुँदैन, उम्रन अनुकूलको हावापानी र तापको अवस्था हुनुपर्छ । मूल कारण लिचीको विउ हो, विउ नभएको भए लिचीको रुख हुने थिएन । फेरि, त्यो लिचीको रुख नभएको भए लिचीको विउ उत्पन्न हुने थिएन । तसर्थ, लिचीको विउको कारण लिचीको रुख हो । फेरि, लिचीको रुखको कारण लिचीको विउ हो । एउटा नहुने हो भने अर्को पनि हुने थिएन । एउटाको उपस्थिति नभए अर्को उत्पन्न हुने थिएन । दुःखको विउ (तृष्णा) भएकैले दुःखको रुख उत्पन्न भयो । दुःखको विउ (

तृष्णा) नभएको भए दुःखको रुख (उपादान र कर्मभव) उत्पन्न हुने थिएन । शरीरसँगसँगै प्रकृति हेर्‍यो भने समुदय बुभन सजिलो हुने रहेछ ।

म निचाभोडामा गाई चराउन जाँदा, सालका गोडाहरू जमिनभरि देखिन्थे । सालको रुख भएकैले सालका विउहरूको उत्पन्न भयो । फेरि, सालका विउ भएकैले सालको रुखको उत्पन्न भयो । कति सालका विउ दुङ्गामाथि खसेको पनि देखें, पैनीमा खसेको पनि देखें । विउ मात्र भएर सालको बोट हुँदैन । उपयुक्त माटो, हावापानी र ताप पनि चाहिन्छ । यो अवस्था भयो भने मात्र सालको रुखको उत्पन्न हुन्छ । त्यो अवस्था भएन भने सालको रुखको उत्पन्न हुँदैन । रुख नभए विउ हुँदैन र विउ नभए पुनः रुखको उत्पन्न हुँदैन । एउटा अवस्था भएन भने अर्को पनि हुँदैन । त्यसैले, दुःख छ भने दुःखको कारण पनि छ ।

प्याथुङ खोलामा एउटा चँदारो थियो । उ ठेकी कुँदेर हाम्रो गाउँमा ल्याएर बेच्दथ्यो । त्यो चँदारोले ठेकी कुँदेको दृश्य, मलाई औधी राम्रो लाग्दथ्यो । घाँस काटेर घर आउँदा म त्यो चँदारोको छेउमा भारी बिसाएर ठेकी कुँदेको हेर्न जान्थे । चँदारोले खोलाको एउटा भङ्गालो पानी फर्काएर घुम्ने चक्कातिर लगाउँथ्यो र छँगोले चक्का घुमाएपछि उसले काठको ठेकी कुँदथ्यो । चँदारो नभएको भए ठेकी बन्ने थिएन । पानी र काठ नभएको भएपनि ठेकीको उत्पन्न हुने थिएन । ज्यावल नभएको भएपनि ठेकी बन्ने थिएन । त्यसैले कारण भएन भने कार्य हुँदैन । ती सबै कारणहरू (अवस्था) मौजुदा थिए । तसर्थ, ठेकीको उत्पन्न भयो ।

विद्यमान एउटा अवस्थाले अर्को अवस्था सृजना गर्छ । एक अवस्थाको सृजना भएन भने अर्को अवस्थाको सृजना हुँदैन । कार्यको कारण एउटा पनि हुन सक्छ, धेरै पनि हुन सक्छन् । त्यस्तै, एउटा कारणले एउटा वा धेरै कार्यहरू उत्पन्न गर्दछ । म चारआली मिलमा धान कुटाउन जान्छें । एउटा इन्जिनले तीनवटा घानी चल्दथे । एउटै इन्जिनबाट धान कुटने, गहुँ पिस्ने र तेल पेलने कार्य हुन्थ्यो अथवा एउटै कारणबाट तीनवटा कार्यहरूको उत्पन्न हुन्थ्यो । त्यो इन्जिन भएकैले धान कुटने, गहुँ पिस्ने र तेल पेलने कार्य भयो । यदि त्यो इन्जिन नहुने हो भने तीनवटै कार्यहरू उत्पन्न हुने थिएनन् । फेरि, फलाम नभएको भए त्यो

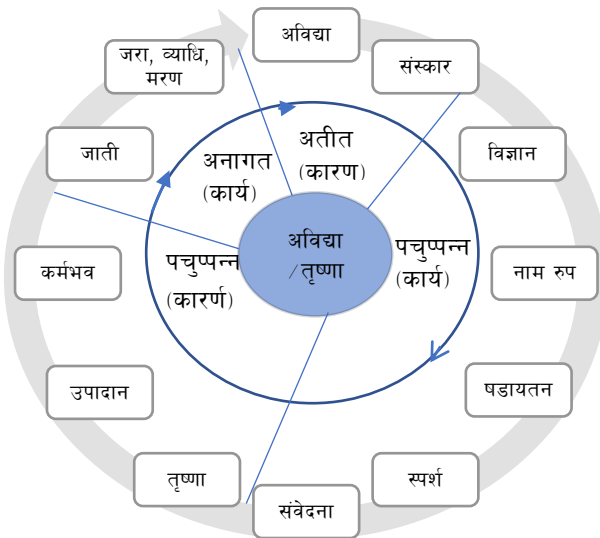
इन्जिनको पनि उत्पत्ति हुने थिएन । यो कारण र कार्य बुझेपछि प्रतीत्यसमुत्पादमा कारण र कार्यको सम्बन्ध बुझ्न सहयोग पुग्यो ।

धेरै साथीहरू भन्नुहुन्छ - मैले खसी काटेको होइन, अर्काले काटेको मासु खाएको त हुँ नि ! मलाई पाप लाग्दैन । तर, बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने मैले खसीको मासु खाएकै कारणले खसीको हत्याको भएको हो । खसीको मासु नखाने हो भने खसी काटिने थिएन । कारण शून्य भएपछि कार्य पनि शून्य हुन्छ । मैले मासु खाएकै कारण खसीको हत्या भयो, त्यसको फल मैले नै भोग्नु पर्छ भन्ने बोध भयो भने हिंसा कम हुन्छ । धेरै साथीहरू भन्नुहुन्छ - मैले मरेको खसीको मासु खाँदा के विग्रियो ? हो केही विग्रिएन । तर, त्यो मासुको स्वाद जिब्रोमा बस्नु भएन । जिब्रोमा स्वाद बस्यो भने त फेरि, तृष्णा बढ्ने हो अनि खसी मारेर नै खाने त होला नि ! मैले मादक पदार्थ उत्पादन गरेको मात्र हो, मदिरा खाएको त होइन नि !, मैले हिंसा त गरेको छैन नि ! भन्नुहुन्छ । तर, बोध होस् - मादक पदार्थ नबेच्ने हो भने मानिसले खान पाउँदैनन् र खान नपाएपछि घरेलु र लैङ्गिक हिंसा हुँदैनन् । मैले मदिरा उत्पादन मात्र गरेको हो तर, हिंसा गरेको होइन भन्नु गलत हुन्छ, मदिरा उत्पादन गरेकैले हिंसा भएको हो । मैले कुनै युवतीसँग यौन सम्बन्धको चित्र मात्र मनमा बनाएको हो, यौन सम्बन्ध नै त गाँसेको छैन नि ! भन्नुहुन्छ । तर, मानसिक चाहाना कै कारणबाट कायिक कर्म हुन्छ । मैले अकुशल कार्य गरेको छैन भन्न मिल्दैन । मानसिक अकुशल कर्मबाटै कायिक र वाचिक अकुशल कर्म हुन पुग्छन् । यसरी अकुशल कर्मको फल, म आफैँले भोग्नु पर्छ भन्ने बोध भएपछि म बढी जवाफदेही भएँ, त्यसपछि अकुशल सोच (intension or motive) नै कम हुन गयो अनि त अकुशल कर्म निकै कम भए ।

जरा, व्याधि, मरणको शाब्दिक अर्थमा बुढो हुनु, रोगी हुनु र मृत्यु हुनु हो । तर, बृहत्तर अर्थमा जरामरण भनेको सबै प्रकारका दुःखहरू हुन् । हामीहरूले किन दुःख भोग्नु पर्छ ? किनकि हामीले जन्म लियौँ । जन्म भएकैले यो दुःख भोग्नु पर्छ । यदि जन्म (जाती) नभएको भए, दुःख भोग्नु पर्ने थिएन । नरहे बाँस नबजे बाँसुरी ! जाती र जरामरण अर्को जन्मका निदान हुन् । त्यसोभए जन्म किन भयो त ? जन्मको कारण कर्मभव हो, बुझ्ने भाषामा भन्नु पर्दा जन्मको कारण कर्मभव हो र त्यो कर्मभवको कारण चाहिँ आशक्ति बढ्नु वा अनुराग

बढ्नु हो, जसलाई हामी **उपादान** भन्दछौं । यो उपादानले नै कर्मभवको उत्पत्ति गर्छ । कर्मभव भएकैले उत्पन्न-भव भयो र जन्मनु पर्‍यो । त्यसोभए भवको कारण के हो त ? भवको कारण उपादान (आशक्ति हुनु वा टाँसिनु) हो । उपादान नभएको भए कर्मभव हुने थिएन । उपादान भएकैले भवको उत्पन्न भएको हो । उपादानको कारण **तृष्णा** हो वा बुझ्ने भाषामा भन्दा त्यो वस्तुतिर तानिनु हो । यो नै दुःखको मूल कारण हो । तृष्णा भन्दा पनि उपादान खराब रहेछ । कुनै वस्तुमा टाँसिनु नै उपादान हो । जाँड रक्सीप्रति आशक्ति बढेपछि मन त्यसैमा टाँसिन्छ । अतः लैङ्गिक र घरायसी हिंसा हुन्छन्, भैभगडा हुन्छन्, अकुशल कर्म हुन्छन् । पैसा देखेपछि म पनि त्यतैतिर तानिएँ, फलतः जानी नजानी केही अकुशल कर्म गरें । यदि मनमा पैसाको तृष्णा नभइदिएको भए उपादान (आशक्ति) बढ्ने थिएन र अकुशल कर्म पनि हुने थिएन । तसर्थ, तृष्णाको निरोध भयो भने उपादानको पनि निरोध हुन्छ । तृष्णा नै दुःखचक्रको मूल कारण हो । तृष्णा भनेको इन्द्रियजन्य सुखको तीव्र इच्छा हो । त्यसोभए तृष्णाको कारण के हो त ?

चित्र २ : दुःखचक्र



तृष्णाको कारण संवेदना हो । संवेदना भएकैले तृष्णाको उत्पन्न भयो । संवेदना उत्पन्न नभएको भए, तृष्णाको उत्पन्न हुने थिएन । पुलाउ देखा साथ यसले

मेरो मन तान्यो (तृष्णा) मेरो जीब्रोमा रस उत्पन्न भयो, जीब्रोमा स्वाद जान्ने मन उत्पन्न भयो, र मलाई सुखानुभूति भयो । मेरो जिब्रोमा पुलाउ टाँसियो, अन्न पुलाउ खान मन लाग्यो (उपदान) । तृष्णाको कारण नै उपदान बन्यो । त्यसपछि पुलाउ थपेर खाएँ (कर्मभव), त्यो नै अर्को जन्मको (जाती) कारण बन्यो ।

मेरो संवेदनाको कारण के हो त ? संवेदनाको कारण स्पर्श हो । यदि स्पर्श नभएको भए संवेदनाहरू उत्पन्न हुने थिएनन् । स्पर्शको कारण षडायतन हो अथवा पाँच ज्ञानेन्द्रिय र मन हुन् । पाँच ज्ञानेन्द्रिय र मन नभएको भए स्पर्श हुने थिएन । षडायतनको कारण के हो त ? षडायतनको कारणले नामरूप (mind and matter) अथवा बुझिने शब्दमा भन्दा चित्त र शरीर उत्पन्न हुन्छ । रूप भनेको परिवर्तन हुने शरीर हो, बन्ने र विग्रिने प्रक्रिया हो । भौतिक शरीर मात्र नभई, चिलाइ पनि रूप हो । किनकि, चिलाइ आउँछ र जान्छ पनि । बाह्य आवाज पनि रूप हो । रूप भन्नु नै बन्ने र विग्रने प्रक्रिया हो । यदि चित्त र शरीरको बनावट नभएको भए षडायतनको उत्पन्न हुने थिएन । त्यसोभए नामरूपको कारण के हो ? नाम भनेको मन हो । नामरूपको कारण विज्ञान (जान्ने स्वभाव) हो । विज्ञान नभएको भए नामरूप हुने थिएन । विज्ञानको कारण संस्कार हो । संस्कार भनेको अतीतका एकिकृत क्लेशहरूको आधारमा बनेको परिवर्तन भैरहने चेतना हो, यो नै कर्मसंस्कार हो । कर्मसंस्कार नभएको भए विज्ञानको उत्पत्ति हुने थिएन । त्यसोभए संस्कारको कारण के हो त ? कर्मसंस्कारको कारण अविद्या हो । तसर्थ, दुःखको अन्तिम कारण भनेको **अविद्या** नै हो ।

अविद्यालाई हटाउने हो भने दुःख पनि हट्दछ । जसरी स्वीटरको पहिलो गाँठो फुस्काएपछि सबै गाँठाहरू फुस्किन्छन्; त्यस्तै अविद्यालाई विद्या/प्रज्ञाले हटाउने हो भने सारा दुःखबाट हामीलाई मुक्ति मिल्छ । अविद्या दुःखको मुख्य कारण हो, यसले संसारमा वा दुःखचक्रमा घुमाई रहन्छ । यो अविद्याको कारणले नै कर्मसंस्कार बन्ने रहेछ । यदि अविद्या नभई दिएको भए, कर्मसंस्कार हुने थिएन । कर्मसंस्कार भएकैले विज्ञान बन्यो । विज्ञान नभएको भए नामरूप हुने थिएन । नामरूप नभएको भए षडायतन हुने थिएन । षडायतन नभएको भए संवेदना उठ्ने थिएनन् । संवेदना नभएको भए तृष्णा हुने थिएन । तृष्णा नभएको भए

उपादान हुने थिएन । उपादान नभएको भए कर्मभव हुने थिएन । कर्मभव नभएको भए जाती वा जन्म हुने थिएन । जाती नभएको भए बिरामी हुनु पर्ने थिएन, बुढो हुनु पर्ने थिएन र पुनः मृत्युवरण गर्नु पर्ने पनि थिएन । कुनै पनि दुःख हुने थिएन र सारा दुःखहरूको निरोध हुने थियो । यो दुःखचक्रबाट मुक्ति मिल्दथ्यो । पुनः जन्म र मरणको संसारबाट मुक्त भइन्थ्यो ।

यी १२ अङ्गलाई हामी क्लेश, कर्म र दुःखमा विभाजन गर्न सक्छौं । अविद्या, तृष्णा र उपादान क्लेश अन्तर्गत पर्दछन् । यी दुःखका कारण हुन्; तसर्थ, ती कुरा हामीले तुरुन्त छोडनु पर्छ । अविद्या र कर्मसंस्कार अतीतका (पूर्वजन्म) अङ्ग हुन् भने जाति र जरामरण अर्को जन्मका । यी चार अङ्ग मलाई थाहा भएन । बाँकी चाहिँ यही जन्मका निदान (अङ्ग) हुन् । यही जन्मका बाँकी ८ वटा अङ्गमध्ये पनि मेरो कस्तो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्थ्यो र त्यसको आधारमा नाम र रूप बन्थ्यो, ती केही पनि थाहा भएन । अर्को जन्मका निदान पनि यही जन्मका कर्मका आधारमा निश्चित हुने भएकोले यही जन्मका निदानहरू बढी महत्वपूर्ण छन् । दुःखको कारणमध्ये अविद्या पूर्वजन्मको अङ्ग हो । तसर्थ, त्यो मलाई थाहा भएन तर, तृष्णा र उपादान कारण चाहिँ मलाई थाहा छ ।

पीजा देखेपछि मेरो आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भयो, सुख वेदना उत्पन्न भयो, मेरो मन पीजातिरै तानियो, पीजा खाउँ-खाउँ लाग्यो; त्यो नै तृष्णा हो । त्यही तृष्णाबाट उपादान उत्पन्न हुन्छ, यानेकि पीजाप्रति आशक्ति बढ्छ, अभ्र पीजा थपौँ-थपौँ जस्तो लाग्छ । त्यसकै कारण म थपी-थपी पीजा खान्छु, यसरी कर्म भयो । त्यसबाट सुखानुभूति भयो र राग अभ्र बढ्दै गयो; आशक्ति भन् बढ्दै गयो र चित्तमा क्लेश बढ्दै गयो । फलतः मलाई मधुमेय रोग लाग्यो । त्यति मात्रै होइन, त्यही क्लेशकै कारण अर्को जन्म हुन्छ र पुनः दुःख भोग्नु पर्छ । क्लेश बाक्लो हुँदै गएपछि अकुशल कर्म हुन पुग्छन्, फलतः यही जन्ममा धेरै दुःख भोग्नुपर्छ । कर्म अन्तर्गत कर्मभव र कर्मसंस्कार पर्दछन् । कर्म त म आफूलाई थाहा छ । मैले केही अकुशल र केही कुशल कर्म गरेको छु । ती अकुशल कर्मको फल मैले नै भोग्नु पर्छ । माथि नै मैले भनी सकें - पूर्वजन्मको कर्मसंस्कार कस्तो थियो ? त्यो चाहिँ मलाई थाहा भएन । बाँकी ७ वटा निदान (विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श, वेदना, जाति, जरामरण) चाहिँ दुःख अन्तर्गत पर्दछन् । जाति, जरामरण पुनर्जन्मका निदान भएकाले मलाई थाहा छैन

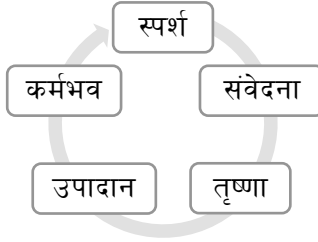
। वेदना थाहा छ, त्यो नै दुःख हो । क्लेको कारण अकुशल कर्म र अकुशल कर्मको कारण विपाक (दुःख) भोग्नु पर्छ । फेरि दुःख भोग गर्दा द्वेष बढेर पुनः क्लेश उत्पन्न हुन्छ र हामी पुनः पुनः दुःख चक्रमा घुमिरहन्छौं ।

मैले विपश्यनामा सिकेको नै वर्तमानलाई यथास्थितिमा हेर्नु हो, कुनै चस्मानलगाइकन जस्ताको तस्तै हेर्नु हो । अनित्यको आलम्बनले पनि हेर्नु हुँदैन भन्ने हो । यो मूल्यरहित (Value free) जागरुकतापूर्वकको अवलोकन हो । जब म आफ्नो धर्मको (faith) चस्मा लगाएर हेर्छु अथवा आलम्बनसहित हेर्छु, तब वस्तु र घटना यथार्थ रूपमा देख्न सकिन्न । चस्माको रङ र पावरको आधारमा ती वस्तु र घटना देखिन्छन् । आफ्नो संस्कार, आस्था र विश्वासको कारण सत्य वस्तु र घटना देख्न सकिँदैन । हामी कुनैपनि वस्तुस्थितिको यथाभूत अवलोकन नगरी केवल संस्कारको आधारमा गर्दछौं । उदाहरणको लागि ध्यान बसेको बेला “कुखुरी.. काँ” को आवाज मेरो कानमा ठोकियो र शब्द विज्ञान बन्यो, सुनेको शब्दमात्र हो । तर, मेरो मनमा कुखुराको रातो भालेको रूप (चित्र) बन्यो । आँखामा कुखुराको भालेको रूप ठोकिएर रूपविज्ञान बनेको होइन, केवल कानमा शब्दमात्र ठोकिएको हो । तर, पहिला देखेको कुखुराको रातो भालेको चित्र संस्कारको पत्रमा छ । त्यसैले, मनमा भालेको चित्र पो बन्यो ! मैले सुनेको शब्द मात्र सत्य हो । तर, यो मनमा बनेको भालेको चित्र चाहिँ मिथ्या हो, यथारूप होइन । कुखुराको आवाज सत्य हो । तर, त्यो आवाजलाई मैले “कुखुरी.. काँ” भनी बुझेको पनि सत्य होइन, त्यो पनि लोकले मानेको आवाजको रूप मात्र हो । म पूर्वजन्मका (अतीत) अविद्या र कर्मसंस्कारका बारेमा कम मात्र सोच्दछु, किनकि ती कुरा मेरो वर्तमान जीवनको नियन्त्रणमा हुँदैनन् । अनागामी र अर्हत जस्ता थोरै व्यक्तिका लागि यी अभ्यासका पाटा होलान्, तर, म जस्तो सामान्य उपासकका लागि त केवल बुद्धि विनोद मात्र हुन् । मेरो अभ्यास त स्पर्शबाट सुरु हुन्छ र कर्मभवमा टुङ्गिन्छ । मेरो उद्देश्य प्रज्ञा प्राप्त गर्नु हो, हाललाई निर्वाण प्राप्त गर्नु होइन । त्यस्तो बिरलै प्राप्त हुने अवस्था, हाललाई मेरो उद्देश्य हुन सक्तैन । मलाई देवलोक वा ब्रह्मलोकको लालचा पनि छैन, अनागामी र अर्हतको लोभ पनि छैन ।

अतीतका अङ्गहरू म परिवर्तन गर्न सकिदैन । यी मेरा नियन्त्रणमा छैनन् । तसर्थ, म त्यतातिर सोचिदैन । यही जन्मका (पचुप्पन्नका) पनि स्पर्शभन्दा अगाडिका

अङ्गहरू (कडीहरू) बारे मलाई बोध भएन, बोध नभएको कुरा गर्नुको कुनै तुक छैन । स्पर्शदेखि भवसम्मका निदानहरू मैले प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकें । तसर्थ, यिनैको आधारमा मैले तलको चक्र बनाएको छु । जुन शास्त्रसँग मेल नखान पनि सक्छ ।

चित्र ३ : मैले अनुभव गरेको दुःखचक्र

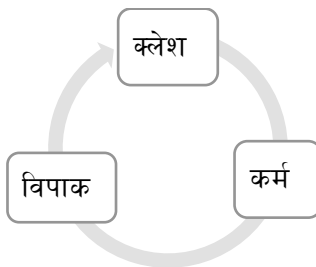


म केवल प्रत्यक्ष अनुभवमा विश्वास गर्छु । तसर्थ, मेरो साधना स्पर्शबाट सुरु हुन्छ । स्पर्श भएपछि संवेदनाहरू जागृन् नै । खीर देख्दा त्यसकै चक्षुविज्ञान बन्थ्यो र शरीरमा सुखद संवेदना जाग्यो अनि चित्तमा रागको संस्कार बस्यो । मकैको भात देख्दा दुखद संवेदना जाग्यो अनि चित्तमा द्वेषको संस्कार बन्थ्यो भन्ने बोध भयो । राग, द्वेष, मोह, इर्ष्या, अहङ्कारले चित्तलाई प्रदुषित बनाउँदो रहेछ भन्ने थाहा भयो । रागका कारण तृष्णा जागृछ, खीर खाउँ-खाउँ लाग्छ र मकैको भात खान नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । त्यही तृष्णाको कारण खीर देख्नेसाथ मलाई नजिक जाउँ-जाउँ र खाउँ-खाउँ लान्छु; अनुराग बढ्छ र यसले मेरो मन अझ तान्छु; आशक्ति बढ्छ, अथवा त्यो खीर मेरो मनमा टाँसिन्छ । अझै धेरै खीर खाउँ-खाउँ लाग्छ । यसले कर्म गराउन उद्वत गराउँछ र खीर खाने कर्मतिर लाग्न प्रेरित गर्छ । जसलाई उपादान भन्छौं । यो तृष्णालाई भवमा बदल्ने सङ्क्रमणकालीन चरण हो अथवा तृष्णालाई कर्मतिर हाँके ड्राइभर हो, जसले कर्मभवमा पुऱ्याउँछ । मलाई तीनवटै प्रतिसन्धिको अनुभव छैन । अभिज्ञान प्राप्त व्यक्ति, महास्थविर, आचार्य, टुल्कुले बताउन सक्नुहुन्छ, होला । अनुभव नभएको कुरा शास्त्रका भरमा लेख्न त्यति उपयुक्त देखिन ।

मेरो अनुभव र अनुभूतिमा मैले यही जन्ममा धेरै विकार जम्मा गरेको रहेछु भन्ने बोध भयो । धेरै भौतिक र कम मात्र आध्यत्मिक कर्म गरें । केही अकुशल र केही कुशल कर्म गरें । चाहिनेभन्दा बढी क्रिया प्रतिक्रिया गरें । क्लेश (राग,

द्वेष, डाहा र अहङ्कार) जगाएँ, जसको कारण मलाई मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, युरिक एसिड र कलेजोको रोग जस्ता दीर्घरोगहरू लागे । मेरो एउटा कान पोचियो, सुन्न छोडें । यी सबै मेरो आफ्नै कर्मका कारण भएका दुःख हुन् भन्ने बोध भयो, म कसैलाई दोष दिन्नं । अझ धेरै त यही जन्मका कर्मको कारण भएका हुन् । पूर्व जन्मको कर्मसंस्कार कस्तो थियो ? त्यो मलाई थाहा भएन । कर्म र कर्मफलमा म पूर्ण विश्वास गर्छु । तसर्थ, कुनै ईश्वरले दण्ड दिएर मधुमेह रोग लाग्यो पनि भन्दिन । ईश्वरका दण्डको कारण मेरो घरबारी पैहोले लग्यो भन्दिन । मेरै कर्मका कारण विपाक (फल) भोग गर्नु पर्‍यो भन्छु । त्यही अकुशल कर्मका कारण यो दुःख आइलाग्यो भन्छु । यसले मलाई मेरा कर्मप्रति बढी जिम्मेवार बनायो, जसबाट अकुशल कर्म कम भए । संस्कारमा भ्रम भएपछि विचार पनि भ्रमित हुन्छ । गलत विश्वास भएपछि कारण र कार्यको सिद्धान्त अनुसार मेरा कार्य पनि गलत हुन्छन् । मैले मेरै कर्मका कारण दुःख पाएको हुँ । यो कर्मफलको आधारमा भएको हो भन्नेमा पूर्ण विश्वास छु । मैले यही जीवनमा केही कुशल कर्म पनि गरेको रहेछु । त्यही कर्मका कारण मैले मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा र त्यागको अभ्यास गर्न सकें, कुशल कर्म गर्न सकें, पञ्चशील पालन गर्न सकें, भन्ते गुरुमाको सङ्गत पाएँ । कल्याण मित्र पाउन सकें । अहिंसाको बाटो हिँड्न पाएँ, परोपकारी काम गर्न सकें, दान दिन सकें, अरूलाई सहयोग गर्न सकें, त्याग गर्न सकें र समाधिमा बस्न सकें । प्रज्ञा पारमिताका दुई चार थोपाहरू भएपनि जम्मा गर्न सकें । सारांशमा सुगतिमार्ग प्राप्त गर्न सकें । त्यसैको कारण मैले सुख, आनन्द र शान्ति पाउन सकेको छु ।

चित्र ४ : क्लेश, कर्म र विपाक (फल) चक्र



यो पनि कारण र कार्यको सिद्धान्त अनुसार नै प्राप्त गरेको हुँ । मूलतः आफूले पाएको दुःख मेरो यही जन्मका क्लेशका (तृष्णा र उपादान) कारणले हो भन्ने

बुभ्नेपछि अरूलाई दोष दिने कार्य बन्द गरौं, जसका कारण मेरो परिवार र समाजमा द्वन्द कम हुँदै गइरहेको छ; मेरो दृष्टि पनि केही सफा भएको छ; मनमा प्रीति र शान्ति बढेको छ । कारण र कार्यको सिद्धान्तमा मेरो पूर्ण श्रद्धा भएकोले पाप लाग्ने कार्य गर्दिन; किनकि, त्यो कर्मको फल मैले आफैँले भोग्नुपर्छ । जसको कारण, म मानसिक कर्मबाट पाप हुन्छ कि भनेर सचेत रहन्छु । वाचिक र कायिकबाट हुने कर्म मानसिकबाटै निर्देशित हुन्छन्, तसर्थ, मानसिक रूपमा कुशल कर्म गर्न उद्धत रहन्छु । क्लेशको कारण हाम्रो मनमा बादल लाग्छ, फलतः नराम्रो कुरा पनि राम्रो देखिन्छ । तसर्थ, नराम्रो काम गर्न त्यो क्लेशले उत्प्रेरित गर्छ र मन, वाक् र शरीरबाट अकुशल कर्म हुन्छन् अनि कर्म विपाक भोग्नु पर्छ । यो शरीर नै कर्म विपाक हो । विपाककै कारण यो शरीर मिलेको हो । शरीर हुनु नै दुःख पाउनु हो । विपाकको (फल) कारण कर्म (कर्मसंस्कार, कर्मभव) र कर्मको कारण क्लेश (अविद्या, तृष्णा र उपादान) हो । तसर्थ, दुःखको कारण भनेको कर्म र कर्मको कारण चाहिँ क्लेश हो । त्यसैले क्लेश घटाउनु पर्छ ।

कारण र कार्यको सिद्धान्त अनुसार क्लेश नभएपछि कर्म हुँदैन, कर्म नभएपछि विपाक (दुःख) भोग्नु पर्दैन । तसर्थ, क्लेश निभे पछि क्रमशः कर्म र विपाक पनि निभ्छन् । तसर्थ, जीवनको उत्तरार्धमा चाहिँ दान, ध्यान, ज्ञानको अभ्यासबाट क्लेशलाई हटाउन तल्लीन छु । थोरै भएपनि ध्यान भावनाको अभ्यास गर्छु । मेरो यही जन्मको अनुभवमा पनि जति क्लेश बाक्लो हुँदै जान्छ, मनमा बादल लाग्दै जान्छ; त्यति नै अकुशल कर्महरू हुने रहेछन् । यही जन्मका कर्मको पनि विपाक भोग्नु पर्छ । क्लेशको कारण मेरो मनमा नराम्रो चेत (intention) आयो, विद्वताको अहङ्कार बढ्यो । नराम्रो चेतका कारण मैले धेरै जना मेरा मित्रहरूलाई प्याच्य-प्याच्य घोचेर बोलेँ, वाचिक अकुशल कर्म गरौं, गाली गरौं, त्यसको विपाक स्वरूप मेरो मुख गन्हाउने भयो । मैले खानमा धेरै लोभ गरौं, त्यसैको कारण अहिले डाइवेटिज भयो । मैले अरू प्रति रिस गरौं, त्यसैको कारण मलाई उच्च रक्तचाप भयो । मैले किताबी ज्ञानको घमण्ड गरौं, फलतः आँखाको ज्योति कम भयो । यी सबै मेरा आफ्नै कर्मका कारण प्राप्त भएका फल हुन् ।

प्रतीत्य समुत्पाद

धेरैलाई प्रतीत्यसमुत्पाद भनेको थाहा नहुन सक्छ । प्रतीत्यको अर्थ आश्रित र समुत्पादको अर्थ उत्पन्न र व्यय हुनु हो । शाब्दिक हिसाबले “प्रतीत्यसमुत्पाद” भन्नाले आश्रित उत्पन्न र व्ययको सिद्धान्त वा कारण र कार्यको सिद्धान्त भन्ने बुझ्नुपर्छ । प्रतीत्य दुःखको कारण र समुत्पन्न दुःख हो । तसर्थ, यो दुःख र दुःखको कारण हो । कुनै वस्तुको उपस्थितिले अर्को वस्तु उत्पन्न गर्छ, अनि त्यो आफैँ नाश हुन्छ भन्ने हो । कुनै पनि व्यक्ति, वस्तु र घटनाको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन । यी एक अर्कामा आश्रित छन् । यो छ, भने त्यो पनि छ, यो छैन भने त्यो पनि छैन । यसको उदय भयो भने त्यसको पनि उदय हुन्छ । यसको निरोध भए, त्यसको पनि निरोध हुन्छ अथवा एक छ, भने अर्को पनि छ; एक छैन भने अर्को पनि छैन । कुनै न कुनै कारण वा अवस्था भएर नै कार्य हुन्छ । विना कारण कुनैपनि कार्य उत्पन्न हुँदैन । कारण छ, त्यसैले कार्य पनि छ । कार्य छैन भने कारण पनि छैन भन्ने बुझ्नु हुन्छ । कारणको निरोध भयो भने कार्यको पनि निरोध हुन्छ । दुःखको विउ नभएपछि दुःखको रुख पनि हुँदैन । हेतु भएकोले नै प्रत्ययको उत्पन्न भयो । हेतु नहुने हो भने प्रत्यय पनि हुँदैन ।

चित्र ५ : वस्तु, प्रकाश र आँखा



कुनै पनि वस्तु देख्नलाई देखिने वस्तु, प्रकाश र देख्ने आँखा चाहिन्छ । यी तीन नभई मैले कुनै पनि वस्तु देख्न सकिदैन । मेरा आँखा मात्र भएको तर, स्याउ नभएको भए मैले स्याउ देख्न सक्ने थिइन । मेरो आँखा र स्याउ मात्र भएको

तर, प्रकाश नभएको भए अध्यारोमा पनि वस्तु देख्न सकिँदैनथ्यो । प्रकाश भएको तर, मेरो आँखा नभएको भएपनि देख्न सकिँदैनथ्यो । मेरा आँखा नभएको तर, स्याउ र प्रकाश भएको अवस्थामा पनि वस्तु देख्न सकिँदैनथ्यो । प्रकाश भएको तर, स्याउ र आँखा नभएमा पनि स्याउ देखिने रहेनछ । संज्ञा नभएको भए, स्याउ भएपनि थाहा पाइने थिएन । वस्तु नभए, प्रकाशको अस्तित्व छैन; प्रकाश नभएपछि वस्तुको अस्तित्व पनि छैन । किनकि, वस्तुमै प्रकाश देखिन्छ र प्रकाशबाटै वस्तु देखिन्छ । यी एक अर्कामा आश्रित छन् । आँखा, वस्तु र प्रकाश कुनैको पनि स्वतन्त्र अस्तित्व हुँदैन । वस्तु नभएर प्रकाश देखिँदैन, प्रकाश नभएपछि वस्तुको अस्तित्व हुँदैन । बाहिर वस्तुमा भन्दा शरीरभित्र प्रतीत्यसमुत्पाद देख्नु ठूलो कुरा हो । स्याउ आँखामा ठोकिनु प्रतीत्य हो भने आँखामा देख्ने मन उत्पत्ति हुनु समुत्पाद हो । स्याउ आँखामा ठोकिनु प्रतीत्य हो भने स्याउमा तानिनु (तृष्णा) समुत्पाद हो ।

कारण भएर नै कार्य भयो । फेरि, त्यो कार्यले अर्को कारण उत्पन्न भयो र अर्को कार्य हुन गयो । त्यो कार्य पुनः कारण भै तेश्रो कार्यको उत्पत्ति हुन्छ । यो नै विकास हो । एउटा अवस्था भएर नै अर्को अवस्था आयो । यो नै आश्रित उदय र व्ययको सिद्धान्त हो ।

आँखाको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन, प्रकाश भएकैले आँखाको अस्तित्व भयो । फेरि, आँखा हेर्दै गयो भने यो पनि मासु (पृथ्वी), रगत, पानी (आप), ताप (तेज) र वायु मिलेर बनेको छ । मासु नहुने हो भने आँखा बन्ने थिएन । त्यो मासु पनि परिवर्तन भैरहन्छ, कोषहरूको मर्ने र नयाँ बन्ने प्रक्रिया चलिरहन्छ । पृथ्वी भित्रै आप र तेज पनि छन् । रगत पनि बाक्लो र पातलो हुन्छ, बग्ने र जम्ने गर्छ । जम्ने गुण नभएको भए, आँखामा चोट लाग्दा रगत बगेर मानिस मर्ने थियो । जम्ने गुणका कारण रक्तस्राव रोकिन्छ । बग्ने गुण नहुँदो त रगत जमेर मानिस मर्ने थियो । जम्ने र बग्ने गुण पनि क्षणक्षणमा परिवर्तन भै रहन्छ । त्यो फेरि पानी नभएर रगत बन्दैन, त्यो पानी पनि तातो र चिसो भैरहन्छ । त्यो तेज हो, आप भित्रै तेज पनि छ । अन्नपानी नभै रगतमासु बन्न सक्दैन । अन्नपानी पनि पृथ्वी नभएको भए उत्पन्न हुने थिएन । पानी (आप) नभई आँसु बन्दैन, आँसु नभएपछि आँखाले धुलो पखाल्न सक्दैन र आँखा चल्न सक्दैन । ताप (तेज) नहुने हो भने आँखाले देख्न सक्दैन । ताप पनि परिवर्तन भैरहन्छ, कहिले अलिक चिसो

त कहिले अलिक तातो । आँखा भित्र वायुको चाप (pressure) भएकैले उघिने र बन्द हुने भयो । सबै एक अर्कामा आश्रित छन् र परिवर्तनशील छन् । एक नभए अर्को पनि हुँदैन ।

मेरो निधार हेर्दा चिलाएको रूप हो । चिलाएको थाहा पाउनु संज्ञा हो । चिलाउँदा पाएको दुःख वेदना हो । त्यो चिलाइ क्षणक्षणमा बन्ने र विग्रने प्रक्रिया संस्कार हो; चिलाएको जान्नु विज्ञान हो । घुँडा दुखेको थाहा पाउनु संज्ञा हो । दुखेको वेदना हो, दुखाइको उत्पत्ति हुनु र हराउनु संस्कार हो, घुँडा दुखेको जान्नु विज्ञान हो । शरीरभित्र नै संसार रहेछ ।

कुनै पनि घटना अकारण हुँदैनन्; सबै सकारण हुन्छन् । अर्को कुरा एउटा वस्तुको उदय भएपछि, त्यो वस्तुले अर्को वस्तु उत्पन्न गर्छ, अनि त्यो वस्तुको नाश हुन्छ । त्यसैले कारण र कर्मको नियम पश्चिमा हेतु र प्रत्यय (cause and effect) वा कारणको सिद्धान्तसँग (law of causality) मेल खाँदैन । उदाहरणको लागि - एउटा वेदनाले अर्को वेदना उत्पन्न गर्छ, अनि आफू नाश भएर जान्छ । आगोको एउटा ज्वालाले अर्को ज्वालाको उदय गराउँछ, अनि त्यसको पनि विनास हुन्छ । मकैको विउले मकैको बोटको उत्पन्न गर्छ र आफू नाश भएर जान्छ । यो स्थिर (static) कार्य र कारणको सिद्धान्त मात्र नभई गतिशील (dynamic) आश्रित उदय र व्ययको सिद्धान्त हो । कुनै वस्तुले अर्को वस्तुको उत्पत्ति गर्छ अनि नासिन्छ, भन्ने बुझ्नु पर्छ । यो संसारका प्रत्येक वस्तु एक अर्कामा निर्भर छन्, निरपेक्ष केही पनि छैन । सबै सापेक्षमा छन्, सबै एक अर्कामा आश्रित छन् । प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त नबुझी दुःख समुदय (कारण) बुझ्न सकिँदैन । तसर्थ, दुःख र दुःखको कारण बुझ्न व्यक्ति आफैँले दुःखको अनुभव गर्नुपर्छ र दुःखबाट मुक्त हुन कोसिस गर्नुपर्छ । कुनै शास्त्र पढेर, सुनेर वा देखेर दुःखको वास्तविक अनुभूति हुँदैन । म त मेरै कर्मका कारण यो दुःख आइलाग्यो भन्छु, अरूलाई दोष लगाउँदिन । कर्मकै कारण दुःख हुने हुँदा अकुशल कर्म नगर्न सचेत रहन्छु । कारण बुझ्न ध्यानको माध्यमबाट भावनामयी हुनुपर्छ, अनि मात्र वास्तविक दुःखको कारण बोध हुन्छ । दुःख बुझ्न या त दुःखमै पर्नुपर्छ र अनुभव गर्नुपर्छ या त दुःखलाई ज्यादै नजिकबाट सूक्ष्म अवलोकन गर्नुपर्छ ।

आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला पाँच आयतन हामी सबैले जानेकै हो । तर, मन पनि आयतन नै भएको कुरा चाहिँ केही वर्ष अगाडि मात्र मलाई जानकारी भयो । रुख आँखामा ठोकिएर, रूप आरमण बन्यो त्यो प्रतीत्य हो र आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भयो, त्यो चाहिँ समुत्पाद हो । आँखामा अर्को रुख ठोकिने वित्तिकै पहिलो रूपको अन्त्य भयो । आँखामा रुखमाथि बसेको चरो ठोकिने वित्तिकै दोश्रो रुखको (रूप) पनि अन्त्य भयो । एवं प्रकारले रूप बन्ने र भत्किने गर्छ । तराईमा साँभूपख डोरी देख्दा आरमण डोरीकै बनेको हो । तर, मनमा सर्पको डर छ, त्यही डरको कारण देख्ने मनमा सर्प उत्पन्न भयो; डोरी उत्पन्न भएन । आँखाले सर्प देख्यो डोरी देखेन । आरमण भन्दा “देख्ने मन” बढी शक्तिशाली हुँदो रहेछ । तसर्थ, सही डोरी नदेखी मिथ्या वस्तु - सर्प देख्छ । त्यसैले देखेका सबै वस्तु सत्य हुँदैन । डोरीको आरमण आँखामा ठोकिनु प्रतीत्य हो र आँखामा देख्ने मन उत्पन्न हुनु चाहिँ समुत्पाद हो । रूप बाहिरी धातु हो, आँखा भित्री धातु हो र आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भएको चाहिँ उत्पन्न धातु हो । रूपमा पनि तीन धातु रहेछन् ।

ध्यान शिविरमा बस्दा घण्टीको आवाज मेरो कानमा ठोकिने वित्तिकै शब्द आरमण बन्यो र कानमा सुन्ने मन उत्पन्न भयो । घण्टीको आवाज मेरो कानमा ठोकिनु प्रतीत्य हो र कानमा सुन्ने मन उत्पन्न हुनु चाहिँ समुत्पाद हो । आवाज बाहिरी धातु हो, कान भित्री धातु हो र कानमा मन बसी उत्पन्न भएको आवाज चाहिँ उत्पन्न धातु हो । उत्पन्न धातु महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यो आवाज पनि अनित्य हो । पहिले उत्पन्न भएको घण्टीको आवाज पनि घण्टीको दोश्रो टिड् आवाज उत्पन्न हुनासाथ अन्त्य भयो । फेरि, तेश्रो टिड् आवाजको उत्पन्न हुनासाथ दोश्रो टिड् आवाजको पनि अन्त्य भयो । मनमा आवाज उत्पन्न हुन्छ, थोरै समय रहन्छ र त्यो शब्दको पनि अन्त्य हुन्छ । आवाज बाहिरी धातु हो, कान भित्री धातु हो र कानमा सुन्ने मन बसी उत्पन्न भएको आवाज चाहिँ उत्पन्न धातु हो । यसमानेमा शब्दमा पनि तीन धातु रहेछन् ।

फूलबारीमा बस्दा गुलाफको वास्ना नाकमा ठाकियो र गन्धको रूप बन्यो । त्यसैको कारण नाकमा सुँग्ने मन उत्पन्न भयो । वास्ना नाकमा ठोकिएर गन्धको रूप बन्नु प्रतीत्य हो । त्यसको कारण नाकमा सुँग्ने मन उत्पन्न हुनु चाहिँ

समुत्पाद हो । त्यस्तै रेष्टुरेन्टमा जाँदा रक्सीको गन्ध नाकमा ठोकियो, नाकमा सुँगने मन बसी उत्पन्न भएको गन्ध चाहिँ उत्पन्न धातु हो । मेरो संस्कारको पत्रमा गुलाफको गन्ध चाहिँ राम्रो तर, रक्सीको वास्ना चाहिँ नराम्रो भन्ने छ । त्यसैले गुलाफको गन्ध चाहिँ वास्ना भयो तर, रक्सीको चै गन्ध । त्यसकारण, गुलाफको वास्नाले सुखानुभूति र रक्सीको गन्धले दुःखानुभूति भयो । उपेक्षा भावले हेरेको भए न त सुखानुभूति हुन्थ्यो न त दुःखानुभूति नै । न त गुलाफको फूलमा राग हुन्थ्यो, न त रक्सीको गन्धले द्वेष जगाउँथ्यो । गन्ध बाहिरी धातु हो, नाक भित्री धातु हो र नाकमा सुँगने मन बसी उत्पन्न भएको गन्ध चाहिँ उत्पन्न धातु हो । यसरी, गन्धमा पनि तीन धातु रहेछन् ।

त्यस्तै पीजाको स्वाद मेरो जिब्रोमा ठोकियो र रसको रूप बन्यो र जिब्रोमा मन बसी स्वाद (रस) उत्पन्न भयो । पीजा मिठो र मकैको भात चाहिँ नमिठो भन्ने मेरो भित्री संस्कारको पत्रमा छ । त्यसकारण पीजाको स्वादले सुखानुभूति र मकैको भातको स्वादले दुःखानुभूति भयो । उपेक्षा भावले स्वाद लिएको भए न त पीजाको स्वादले सुखानुभूति हुन्थ्यो न त मकैको भातको स्वादले दुःखानुभूति नै । न त पीजाको स्वादले राग जगाउँथ्यो, न त मकैको भातको स्वादले द्वेष । स्वाद (रस) बाहिरी धातु हो, जिब्रो भित्री धातु हो र मनमा उत्पन्न भएको स्वाद चाहिँ उत्पन्न धातु हो । स्वाद पनि परिवर्तनशील छ; एकछिन अधि पीजा मिठो थियो, अहिले नमिठो । अधि चिया नमिठो थियो, अहिले मिठो । स्वादमा पनि तीन धातु रहेछन् । एवं तरीकाले छाला र मनमा पनि तीन-तीन धातु हुने रहेछन् । तसर्थ, कूल १८ धातु भए । यी धातु र यीनको उत्पन्न हुने र नष्ट हुने स्वभाव जान्नु नै प्रतीत्यसमुत्पाद हो । फेरि, प्रत्येक रूपमा, शब्दमा, रसमा र गन्धमा रूप, संज्ञा, वेदना, संस्कार र विज्ञानको बोध हुनु नै प्रतीत्यसमुत्पादलाई सही रूपमा बुझ्नु हो ।

प्रतीत्यसमुत्पाद भनेकै कारण र कार्यको सम्बन्ध हो; परिवर्तन भइरहने स्वभाव हो । कारण भएकैले दुःख आइलागेको हो । धूम्रपान गरेकैले फोक्सोको क्यान्सर भयो । यौन तृष्णा भएकैले यौन सम्पर्क भयो । भोक लागेकैले भोजन गरियो । मासु खाएकैले पशुको हत्या भयो । क्रोध भएकैले भगडा भयो । राग भएकैले गीत सुनियो । क्षुद्र वचन बोलेकैले मुख गन्हाउने भयो ।

अनित्य बोध

अनित्य काय

ध्यानको बेला मैले मेरो आफ्नो शरीरलाई जागरुकतापूर्वक हेरें । यसरी हेर्दा पनि मेरो शरीर अनित्य रहेछ । आनापानको अभ्यासमा थाहा भयो, सासको उदय हुन्छ, र व्यय हुन्छ । मेरो शरीर नै सासमा निर्भर रहेछ । सास रोकेर राख्न खोजे पनि केहीछिन मात्र रोक्न सकिन्छ, त्यसपछि त सास फाल्ने पर्छ । एउटा सासलाई लियो, त्यसलाई फाली दियो; फेरि, अर्को सास लियो, त्यसलाई पनि फाली दियो । यसरी नै हाम्रो प्राणवायु चलिरहेको छ । प्रत्येकचोटि सासको उत्पत्ति हुन्छ, केही समयसम्म त्यो सास रहन्छ, र त्यसको पनि नाश हुन्छ । समाधि बढ्दै जाँदा सासको परिमाण र गति दुबै घट्दै जाँदो रहेछ । हरेक चोटिको सास छुट्टै हो । हरेक सासको आगमन र प्रस्थानको गति, बाटो र परिमाण फरक-फरक हुन्छ । मलाई आनापानको अभ्यासबाट यो कुरा थाहा भयो ।

श्वासप्रश्वास प्रक्रिया परिवर्तन भई रहन्छ । कहिले दायाँ प्वालबाट बढी सासको आवागमन हुँदो रहेछ भने कहिलेचाहिँ बायाँ प्वालबाट बढी । कहिले नाकको टुप्पोमा प्रत्यक्ष जानकारी हुने गरी तेजले सास बाहिरिन्छ भने कहिलेचाहिँ मन्द गतिले बाहिरिन्छ । त्यसैले म सास आएको र गएको मात्र नभई सासको गति र परिमाणको पनि जागरुकतापूर्वक निरीक्षण गर्दछु । होसपूर्वकको निरीक्षणबाट मलाई बोध भयो कि “प्रत्येक चोटिको सास अनित्य हो; आउँछ, अनि त्यो बाहिरिन्छ, पनि; सासको उत्पत्ति हुन्छ, केही समय रहन्छ, र त्यसको नाश पनि हुन्छ” । प्रत्येक पटकको सास अनित्य भएपछि मेरो प्राणवायु पनि अनित्य रहेछ, भन्ने बोध भयो । मेरो जीवनको पनि उत्पत्ति भयो, यो केही समय रहन्छ, त्यसपछि अन्त्य हुन्छ, भन्ने अनुभूति भयो ।

ध्यानको बेला मैले मेरो शरीरको पनि अवलोकन गरें । गर्धन सोभो गरेर बस्यो, केहीछिनमा नै त्यो आफैं झुक्दथ्यो; पुनः सोभो बनायो फेरि, आफैं निहुरिन्थ्यो; लाग्यो मेरो शरीरको अवस्थिति पनि अनित्य नै रहेछ । म आँखा उघार्छु र बन्द गर्छु । आँखा उघार्ने बित्तिकै एउटा दृश्यको उत्पत्ति हुन्छ; अनि, आँखा बन्द गर्ने बित्तिकै त्यसको नाश हुन्छ । आँखा उघार्नु दृश्यको उत्पत्ति हुनु हो र आँखा बन्द गर्नु त्यो दृश्यको विनाश हुनु हो । एउटै दृश्यलाई लामो समयसम्म कैद गरेर राख्न सकिँदैन । त्यो दृश्यको प्रस्थान असम्भावी छ । कसैले पनि आँखा बन्द नगरी हेरीरहन सक्दैन । बाहिरी आँखा बन्द गर्ने बित्तिकै भित्री आँखा खुल्ने (उदय हुने) रहेछन, आध्यात्मिक ढोका खुल्ने रहेछ र बाहिरी आँखा खुल्ने बित्तिकै आध्यात्मिक ढोका बन्द हुने रहेछ, र भौतिक ढोका खुल्ने रहेछ ।

विपश्यना केन्द्रमा म ध्यान गरेर बस्थें; तर, घण्टिको आवाज आउना साथ अनायस मेरा बाहिरी आँखा खुल्ये । बाहिरी दृश्यको उत्पत्ति हुन्थ्यो र त्यसको केही छिनमै व्यय पनि हुन्थ्यो । यसबाट मेरो मनमा अनित्य भावको बढोत्तरी भयो । हरेक चोटिको दृश्य फरक-फरक हुन् । उस्तै हुन सक्तैनन् । किनकि, वस्तु र घटनाहरू क्षण-क्षणमा परिवर्तन भैरहन्छन् । यसबाट मलाई बोध भयो - **क्षण प्रतिक्षण हरेक कुरा परिवर्तन भैरहन्छ ।**

म हिँड्दा-हिँड्दा थाक्छु, अनि हिँडाइको नाश हुन्छ । त्यसले आरामको उत्पत्ति गर्छ । आराम गरेर बस्दा-बस्दा वाक्क हुन्छु; अनि आरामको अन्त्य हुन्छ । अनि पुनः म कम्प्युटर चलाउन थाल्छु अथवा कर्मको उदय हुन्छ र नाश पनि हुन्छ । ध्यानको बेलामा अँध्यारोको उदय हुन्छ, एक दुई घण्टा रहन्छ; अनि त्यो अँध्यारोको पनि अन्त्य हुन्छ र बाहिर दुनियाँको दृश्यको उदय हुन्छ । त्यो दृश्यको पनि १० मिनेटपछि अन्त्य हुन्छ । पुनः म ध्यानमा बस्छु; अँध्यारोको उदय हुन्छ, केहीबेरपछि त्यो अँध्यारोको पनि अन्त्य हुन्छ । मेरो शारीरिक क्रियाकलापको जागरुकतापूर्वक निरीक्षण गरेपछि बोध भयो - **दिनमा पनि धेरै कर्महरूको उत्पत्ति र विनाश हुन्छ ।** रात पर्नासाथ निद्राको उदय हुन्छ र बिहान हुनासाथ नाश हुन्छ । मेरो शारीरिक क्रियाकलाप पनि अनित्य रहेछन् । राती सुत्दा पनि केही समय देब्रे कोल्टो परी सुत्थें, त्यो सुताइको पनि केहीसमयपछि अन्त्य हुन्थ्यो । कहिले दायाँ र कहिले बायाँ कोल्टो परेर सुत्छु । सुताइको पनि उदय हुन्छ, केही समय रहन्छ, त्यसपछि त्यसको पनि अन्त्य हुन्छ ।

ध्यान गर्नुभन्दा पहिला अरू सबै अनित्य हुन्, जन्मन्छन् र मर्छन् । तर, मचाहिँ नित्य हुँ र अमर छु जस्तो लाग्दथ्यो । बिरामी हुँदा मात्र मर्छु कि क्याहो ! जस्तो लाग्थ्यो, अरू बेला भने मचाहिँ मत्ता हात्ती जस्तै । ध्यानको साधना बढ्दै गएपछि मात्र म पनि अनित्य रहेछु जस्तो लाग्न थाल्यो । मेरो शरीरको अवस्थिति र बनावट पनि अनित्य रहेछ भन्ने महसुस भयो । म सानो छँदा मेरो शरीर सिधा थियो । मेरो मेरुदण्ड पनि सिधा थियो । म वयस्क भएको बेला मेरो अनुहार आकर्षक थियो । हात खुट्टा हृष्टपुष्ट थिए । मेरा इन्द्रियहरू क्रियाशील थिए । अहिले म बुढो भैरहेकोछु र मेरो शरीर अलिक कुपो पर्दै गएको छ । मेरो गाला चाउरी परे, हात खुट्टा कमजोर हुँदै गए । इन्द्रियहरूको क्रियाशीलतामा ह्रास आयो । कान कराएको कराएकै गर्छ । कान कम सुन्न थालें, प्राविधिकले - सुन्ने यन्त्र चाहिन्छ, भन्नुहुन्छ । आँखाको ज्योति गुम्दै गयो । चिकित्सकले चस्माको पावर बढाउँदै लगे र अब पावर अन्तिम सीमामा पुगिसक्यो । आकर्षक शरीर कुरूप बन्दै गइरहेको छ । शरीरका रौंहरू फूले । दाँतहरू झरे । केश कपास जस्तो सेतो भयो । यी सबैले मेरो मृत्यु नजिक आइरहेको भन्ने सङ्केत गरिरहेका छन् । **मेरो शरीर परिवर्तनशील छ, अनित्य छ र म पनि नाश हुँदैछु** भन्ने मलाई बोध भयो । रूप (शरीर) परिवर्तनशील रहेछ ।

कायका हिसाबले हिजो शनिवारको म र आइतबारको म फरक-फरक व्यक्ति हुँ, १ मिनेट अघिको म र १ मिनेटपछिको म फरक हुँ, छिनछिनमा मेरो पञ्चस्कन्धमा परिवर्तन भैरहन्छ । मेरो शरीर कुनै पनि बेला मर्न सक्छ । तसर्थ, समय रहँदै दान, ध्यान र ज्ञानको साधना गर्नुपर्छ भन्ने महसुस भयो । शरीरका रक्त कोषहरूको पनि उत्पत्ति र विनाश हुँदो रहेछ । हरेक तीनमहिना पछि रगतका सबै कोषहरू मर्ने रहेछन् र नयाँ उत्पत्ति हुने रहेछन्; ती पनि अर्को तीन महिनामा मर्ने रहेछन् । हरेक कोषको उत्पत्ति र विनाश हुन्छ (phenomena) । भन् मेरो त रगतमा मधुमेह छ । तसर्थ, **कोषहरू भन् छिटो मर्दछन् र पुनः उत्पत्ति हुने रहेछन्** भन्ने थाहा भयो । अनित्य बोध भएपछि दान, ध्यान, ज्ञान र त्यागको साधना बढ्दो रहेछ । के थाहा भोलि हुँइन्छ कि हुँइदैन ? मलाई पहिला-पहिला मलामी जान नपरे पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । यति धेरै मलामी किन गएका होलान् ? जस्तो लाग्दथ्यो । ध्यानको साधनापछि म मरुमराउ परेको सुन्नासाथ मलामी जान्छु । पहिले मरुमराउ परेको सुन्नासाथ

द्वेषभाव आउंथ्यो, यो मृत्यु किन आएको होला भन्थे । अहिले बुझेँ, मलामी जानु भनेको अनित्य बोधको लागि रहेछ; केवल सहानुभूति र संवेदनाको प्रकट गर्न लागि मात्र होइन/रहेनछ । म जति धेरै मलामी जान्छु, त्यति नै लामो समयसम्म मलाई अनित्य बोध भइरहन्छ । अझ मलामी गएर केहीबेर मृत शरीरको अवलोकन गर्दा अझ लामो समयसम्म अनित्य बोध टिकिरहने रहेछ । बल्ल थाहा भयो - किन यति धेरै मानिसहरू मलामी जान्छन्, भन्ने कुरा । यो बुझेपछि मलामी जाने कार्य अलि बाक्लिन थाल्यो र अनित्य घनिभूत हुन थाल्यो । त्यस्तै, पहिला फेसबुकमा मृत्युको सूचना पाउँदा पनि किन यस्तो सूचना पठाएको होला भन्थेँ, अहिलेचाहिँ मलामी जाँदा र मृत्युका सूचना पढ्दा लामो समयसम्म मलाई अनित्य बोध हुन्छ । फलतः लोभ, द्वेष र मोह विस्तारै-विस्तारै कम हुँदै गएको छ । दानको पटक (frequency) र परिणाम (quantity) दुबै वृद्धि भएको छ । ध्यानको समय पनि केही लम्बिएको छ । अब अहिले नै मृत्यु आए पनि मलाई यो गर्न पाइन भन्ने गुनासो छैन । मृत्यु केवल परिवर्तन रहेछ । यो विनाश मात्र नभएर अर्को जीवको उत्पत्ति पनि रहेछ । विनाश मात्र बुझ्यौँ भने धेरै दुःख हुन्छ । तर, अर्को जीवको उत्पत्ति पनि हो भन्ने बुझ्यौँ भने त्यति दुःख हुँदैन । फेरि, त्यो जीवको पनि मृत्यु नै हुने नै हो भन्ने बुझेपछि दुःखानुभूति र सुखानुभूति दुबै हुँदैन । आफ्नै अनुभवबाट दुःख कम गर्ने प्रज्ञा प्राप्त भयो । जे होस, हरेक परिवर्तन नै दुःख रहेछ ।

मेरा क्रियाकलाप पनि अनित्य रहेछन् । विहान हुनासाथ शरीरमा स्फूर्ति बढ्छ र म कम्प्युटरमा काम गर्न थाल्छु । त्यो स्फूर्ति पनि लामो समयसम्म टिक्दैन । त्यसको पनि व्यय हुन्छ र म कम्प्युटरमा काम गर्न छोड्छु । केही छिनमा थकाइको उदय हुन्छ, म आराम गर्छु । त्यो थकाइको पनि केही समयपछि व्यय हुन्छ । पुनः शरीरमा स्फूर्तिको उदय हुन्छ, केही समय रहन्छ र त्यसको पनि व्यय हुन्छ ।

विहान हुनासाथ म जाग्छु । म मात्र होइन सारा प्राणीहरू, गाईवस्तु, चराचुरुङ्गीहरू पनि जाग्छन् । मेरो त्यो जाग्रित अवस्था पनि लामो समयसम्म टिक्दैन, त्यसको पनि अन्त्य हुन्छ । म सुत्न पुग्छु अथवा निद्राको उदय भयो । त्यो निद्रा पनि लामो समयसम्म टिक्दैन, छ घण्टापछि नै त्यसको पनि अन्त्य हुन्छ । फेरि, जाग्रत अवस्थाको उदय हुन्छ । यसैक्रमले उदय र व्यय भइरहन्छ ।

जाग्रत र स्वप्न पनि अनित्य रहेछन्; मेरो शरीर र यसका क्रियाकलाप सबै अनित्य रहेछन्; अनि हरेक परिवर्तन दुःख रहेछ भन्ने बोध भयो ।

अनित्य वेदना

मेरो शरीर मात्र होइन, शरीरमा उत्पन्न हुने संवेदना पनि अनित्य रहेछन् । विपश्यना ध्यानमा जानुभन्दा पहिला मेरो शरीरमा संवेदनाको उदय र व्यय भएको थाहा थिएन । कहिलेकहीं केही स्थूल संवेदना मात्र आएको थाहा हुन्थ्यो, खस-खस गरेर चिलाउँथ्यो र म कन्याउँथेँ । विपश्यना ध्यानमा गएपछि भने मेरो शरीरमा सबै भागमा लाखौँ सूक्ष्म संवेदनाहरूको उदय र व्यय भएको बोध भयो । चित्तमा असर हुने बित्तिकै शरीरमा संवेदनाहरू जाग्ने रहेछन् भन्ने कुरा आफ्नै अनुभूतिबाट जानें । अर्कोतर्फ, शरीरमा कुनै चोटपटक वा असुविधा भएमा पनि चित्तमा दुःखानुभूति हुने रहेछ र द्वेषको संस्कार बन्ने रहेछ । ध्यानमा बस्दा खुट्टा दुख्ने बित्तिकै चित्तमा द्वेष बढ्दो रहेछ भन्ने बोध भयो । मेरो शरीर र चित्तको सम्बन्धलाई मैले आफ्नै अनुभवबाट जानें । शरीरमा परिवर्तन भयो भने चित्तमा पनि परिवर्तन आउने रहेछ । त्यस्तै चित्तमा चोट लाग्नासाथ सासको गति बढ्दो रहेछ । चित्तमा कुनै असर हुने बित्तिकै शरीरमा पनि परिवर्तन आउने रहेछ । संवेदनाहरूको जागरुकतापूर्वकको निरीक्षणपछि थाहा भयो - यिनीहरू अनित्य हुन् । यिनीहरूको उदय र व्यय हुन्छ भन्ने आफ्नै अभ्यासबाट बोध भयो । सुरुसुरुमा मेरो टाउको, गर्धन, काँध, डडाल्लो हुँदै शरीरभरि दुःखद संवेदनाहरू आउँथे । मचाहिँ कहिले यी संवेदनाहरू जान्छन् भनेर मुस्किलले खपेर बसिरहन्थेँ । शरीरभरि सूक्ष्म प्रकम्पन भइरहन्थ्यो, त्यो हुँदा चाहिँ राग बढ्दथ्यो । स्थूल संवेदनाहरू आउँदा म दुःखी र जाँदा चाहिँ खुसी हुन्थे । स्थूल संवेदनाहरू आउँदा मलाई सातचोटि कमिलाले चिले जस्तै डडेल्लोभरि चर-चर गर्दथ्यो र मेरो चित्तमा दुःखद संवेदना जाग्दथे । मलाई ओछ्याएको चट्टीले पनि घोच्चथ्यो । स्थूल संवेदना आउँदा मलाई असजिलो हुन्थ्यो । भुक्किएर कहिलेकाँही कन्याई हाल्येँ याने कि प्रतिक्रिया जनाई हाल्येँ । कहिले घण्टी लाग्छ भनेर नियाली रहन्थेँ । मेरो मन ध्यानमा भन्दा, समय कहिले जान्छ र छुट्टी हुन्छ भन्नेमा बढी जान्थ्यो । स्थूल संवेदना नआउनु भन्ने कामना हुन्थ्यो । तर, भन् धेरै संवेदना आइहाल्ये । सुखद संवेदनाचाहिँ बिरलै मात्र छोटो समयका लागि आउँथे । यी नजाउनु भन्यो; तर, गइहाल्ये । म ती संवेदनाप्रति प्रतिक्रिया

जनाउथें र चित्तबाट विकार बाहिर निकालेभन्दा पनि चित्तमा अझ धेरै विकार थपिरहन्थे ।

दोश्रो चरणमा चाहिँ निकै जागरुकताका साथ संवेदनाहरूको निरीक्षण गरें । यो चरणमा पनि मेरो शरीरमा दुःखद संवेदना आई नै रहे; तर, तुलनात्मक रूपमा अलि कम । जब मैले चित्तमा जमेर रहेको विकार-क्लेश संवेदना मार्फत् बाहिर जान्छु भन्ने थाहा पाएँ, तब दुःखद संवेदना शरीरमा उदय हुँदा असजिलो अनुभूति भएतापनि खपेर बस्थेँ । उपेक्षा भावले निरीक्षण गर्न त कोसिस गरें; तर, चित्तमा अति अफ्ठ्यारो भएपछि द्वेष जाग्दथ्यो नै । मलाई ज्ञान भयो - यो जन्ममा नै मैले मेरो चित्तमा निकै नै विकार जम्मा गरेको रहेछु । जति नै निस्किएर बाहिर आए पनि चित्तमा विकार सकिएन, आएको आएको छ । किताब पढेपछि बोध भयो - अकुशल कर्मका कारण दुःखद संवेदनाहरू जाग्छन् । त्यो हो कि होइन एकिन छैन; तर, योचाहिँ पक्का हो - मेरो चित्तमा धेरै विकार रहेछ । दुःखद संवेदना जाग्दा चित्तको विकार, फोहर बाहिर निस्किएर गइरहेको छ भन्ने महसुस भयो । पिलो फुटेर पिप निस्किएर गइरहेको जस्तै चित्तमा रहेको फोहर बाहिर गइरहेको अनुभूति हुन्थ्यो । तसर्थ, असजिलो नै भएपनि संवेदनाप्रति चित्तमा द्वेषभाव चाहिँ जागेन; बरु नबुझिँदो तरिकाले राग नै जाग्यो । समताभावले हेर्न कोसिस गरेपनि संवेदनाप्रति समभाव राख्न सकिन । संवेदना नजाग्दा पनि मलाई ध्यान लागेन भन्ने पीर हुन्थ्यो । अझ सूक्ष्म संवेदना आइरहुन् र मेरो चित्त सफा होस् भन्ने चाहाना हुन्थ्यो, अनि संवेदना आउँदा मेरो चित्त सफा भइरहेको छ भन्ने अनुभूति हुन्थ्यो । त्यसैले नजानिँदो तरिकाले चित्तमा राग (क्लेश) बस्यो ।

तेश्रो चरणमा मात्र संवेदनाप्रति समभाव राख्न खोजें वा समताले हेर्न खोजें । तरपनि, बेलाबेलामा मेरो चित्तमा राग र द्वेष आइरहन्थे । स्थूल संवेदना आउँदा चित्तमा द्वेष जाग्न खोज्दैछु भन्ने पूर्वसूचना प्राप्त हुन्थ्यो । तब म तटस्थ भई चित्तको निरीक्षण गर्दै रहन्थेँ । तर, कोसिस गरिरहे पनि पूर्ण रूपमा संवेदनाप्रति समताभाव राख्न सकिन । तसर्थ, चित्तमा थप विकारचाहिँ जम्मा भएन । समतामा रहनु भन्न सजिलो छ; तर, गर्नचाहिँ कठिन रहेछ । कति-कति खेर अचेतमै पनि प्रतिक्रिया जनाई हाल्दो रहेछु । तर, तुरुन्त सचेत भै हाल्थेँ र प्रतिक्रिया जनाउन बन्द गर्दथेँ । प्रतिक्रिया जनाउनु भनेकै विकार थप गर्नु हो ।

चौथो चरणमाचाहिँ मेरो दाहिनेपट्टिको निधारमा घुर्नीले काठ छेडेजस्तै गरी फुर-फुर गरिरह्यो । पहिला जस्तो चारैतिर धेरै संवेदना आउन छोडे । एकै ठाउँमा फुर-फुर गरिरह्यो । त्यो फुरफुरलाई निगरानी गर्दै हेर्दा थाहा भयो - त्यो त छिनछिनमा बन्ने र बिग्रने रहेछ । अधिदेखि गरेको फुर-फुर एउटै होइन रहेछ । एउटा फुर-फुर बन्ने अनि बिग्रने, अर्को फुर-फुर बन्ने अनि त्यो पनि बिग्रने, तेश्रो फुर-फुर बन्ने अनि बिग्रने; एवं तरिकाले फुर-फुर बन्ने र बिग्रने गर्दा रहेछन् । फुरफुरका कारणले मनमा उत्पन्न हुने दुःखानुभूति र सुखानुभूति पनि परिवर्तन हुँदा रहेछन् । मन चारतिर भागेन; तर, शरीरमा निद्रा पो लाग्न थाल्यो ! म जागरुक भै निगरानी गर्न खाज्छेँ; तर, मेरो शरीरले चाहिँ निद्रा पार्न खोज्यो । कहिले मैले जित्थेँ, त कहिले मेरो शरीरले । फेरि, पनि आलस्यले (थिनमिद्ध) छोडेन । यो आलस्य पनि निवरण नै रहेछ र ध्यान बिगानै रहेछ ।

पहिला-पहिला मलाई असजिलो (Discomfort) हुने बित्तिकै प्रतिक्रिया जनाई हाल्थेँ । तर, बिस्तारै-बिस्तारै प्रतिक्रिया जनाउन छोडें । पहिला-पहिला दुईवटा चट्टी राखेर आसन सजिलो बनाउने गर्थेँ, आसन बदलिरहने, जीउ चलाइरहने, हात खुट्टा चलाइरहने गर्दथेँ । मन पनि चञ्चल थियो, यताउता दुगुरी रहन्थ्यो (उद्धच्च कुकुच्च) । संवेदनाप्रति द्वेष जगाई हाल्थेँ । जागरुकतापूर्वकको निरीक्षणपछि मलाई बोध भयो कि **संवेदनाहरू आफैँ उत्पन्न हुन्छन्, आफ्नो समयसम्म बस्छन् र समय पुगेपछि यिनीहरूको आफैँ नाश हुन्छन्** । त्यसैले, प्रतिक्रिया जनाए पनि नजनाए पनि समयसम्म बस्छन् नै । संवेदनाहरू दुःख हुन चलाउनु हुँदैन भन्ने बोध भयो । उदय हुनु र व्यय हुनु यिनीहरूको स्वभाव हो । जव संवेदनाहरू अनित्य हुन् भन्ने बोध भयो; त्यसपछि प्रतिक्रिया जनाउने क्रम आफैँ कम हुँदै गयो । प्रतिक्रिया जनाउँदा त्यो विकार चित्तमा गएर बस्छ र कर्मसंस्कारको पत्र बनेर बस्छ भन्ने बोध भएपछि त मैले प्रतिक्रिया जनाउने कार्य बन्द गरें । तर, संवेदना आए भने चित्तमा रहेको विकार, फोहर बाहिर जाँदैछ भन्ने बोध हुँदा केही खुसीको अनुभूति भयो । त्यो पनि राग नै रहेछ । शरीरको सूक्ष्म निरीक्षणपछि बोध भयो - **लाखौँ सूक्ष्म संवेदनाहरूको उदय हुन्छ र व्यय पनि हुन्छ** । फेरि, संवेदनाहरूको उदय हुन्छ, पुनः व्यय हुन्छ । उदय अनि व्यय, पुनः उदय अनि व्यय, यो चक्र चलिरहन्छ । यो चलिरहने प्रक्रिया हो भन्ने बोध भएपछि प्रतिक्रिया जनाउन पनि बन्द भयो ।

विपश्यना ध्यानको बेलामा मेरो घुँडा, खुट्टाका जोर्नी र ढाँड निकै दुख्यो । धेरै साथीहरूले आचार्यज्यूलाई सिकायत गर्नुभयो । आचार्यज्यूले मलाई पनि सोध्नुभयो । मैले कुनै पनि सिकायत गरिन । वास्तवमा ध्यानकक्ष भन्दा बाहिरका क्रियाकलापलाई पनि मैले ध्यानकै भागको रूपमा लिएँ । ध्यानको बेलामा उत्पन्न हुने संवेदनाप्रति मात्र होइन; अरू बेला पनि प्रतिक्रिया गर्नुहुँदैन, “आर्यमौन” पालन गर्नुपर्छ भनेर कुनै प्रतिक्रिया जनाइन । मैले सिकायत गरे पनि दुख्छ, नगरे पनि दुख्छ नै । सिकायत गर्दा मेरो दुखाइ कम हुने होइन । किन आर्यमौन भङ्ग गर्ने ? अनित्यको बोध भएपछि मलाई लाग्यो मेरो घुँडा र खुट्टाका जोर्नीमा भएको पीडा पनि आफ्नो समयसम्म रहन्छन् र समय सकिएपछि ती पनि जान्छन् नै । यो पीडा पनि अनित्य नै हो भन्ने बुझें । ढाँड, घुँडा र खुट्टाका जोर्नी दुख्नु पनि ध्यानको अभिन्न अङ्ग नै रहेछन् । यसले पनि दुःख र अनित्य बोध गराउँदो रहेछ । चार पाँच दिनसम्म दुखिरहे, त्यसपछि आफैं हराउँदै गए । उदय भएका संवेदनाहरू अनित्य हुन्, ती आउँछन् र जान्छन् पनि । घुँडा र खुट्टाका जोर्नीमा आएका पीडा पनि अनित्य भन्ने बोध भएपछि मेरो घुँडा र खुट्टाको पीडा बिस्तारै कम हुँदै गयो । शरीर र चित्तको सम्बन्ध बुझ्न सजिलो भयो । मेरो घुँडा र खुट्टाका जोर्नीमा पीडा हुनासाथ चित्तमा त्यो दुःखाइप्रति द्वेष जाग्यो । शरीरमा कुनै परिवर्तन आउनासाथ चित्तमा पनि परिवर्तन आउँदो रहेछ भन्ने बोध भयो ।

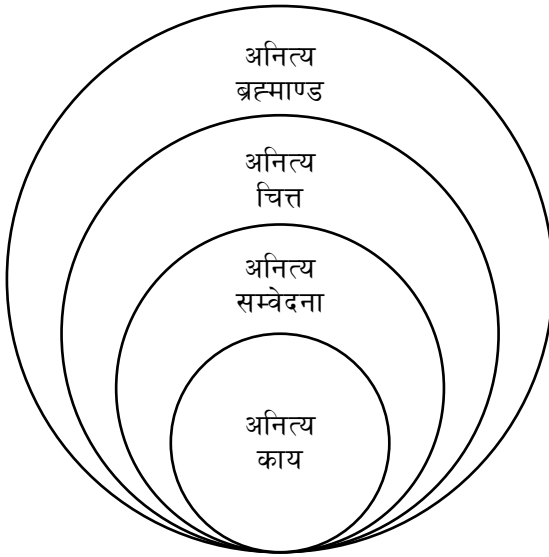
हरेक पटक उदय भएका संवेदनाहरू अनित्य हुन्, ती आउँछन् र जान्छन् पनि । अहिले पनि प्रतिक्रिया जनाउन त मन लाग्छ । तर, कताबाट हो कुन्नी ! तुरुन्त मलाई होशियार (Alert) गराइ हाल्छ । अनि म प्रतिक्रिया जनाउन बन्द गर्दथेँ; बरु तटस्थ भै निरीक्षण मात्र गर्न थालें । प्रतिक्रिया जनाउने क्रम बन्द भयो ।

अनित्य चित्त

चित्तमा आउने राग र द्वेषका छालहरू पनि अनित्य रहेछन् । प्रत्येक २ सेकेण्ड जतिमा मेरो चित्तमा नयाँ-नयाँ चित्रको उदय र व्यय हुन्छ । यसबाट, मेरो चित्त अनित्य रहेछ भन्ने बोध भयो । चित्त पहिले-पहिले भविष्यतिर बढी दौडन्थ्यो र भविष्यका अनेकानेक चित्रहरूको उत्पत्ति हुन्थ्यो र तिनीहरूको अन्त्य पनि हुन्थ्यो । तर, त्यो प्रवृत्ति पनि लामो समयसम्म टिकेन, त्यसको पनि अन्त्य भयो । त्यसपछि मेरो चित्तमा बढी भूतकालका तस्वीरहरू आउन थाले । मेरो चित्त

बढी अतीतकालतिरै भ्रमण गर्दथ्यो । जन्मेका ठाँउका धेरै चित्रहरू मनमा आए । म मनलाई वर्तमान तिर ल्याउँछेँ, केहीबेरपछि यो पुनः भविष्यतिर दौडन्थ्यो । ध्यानको बेला मात्र होइन, अरूबेला पनि मेरो मन अतीततिरै जान खोज्दछ । तर, ध्यानको बेलामा म चित्तलाई अरू बेलाको भन्दा बढी नियन्त्रणमा लिन सक्छु । ध्यानको बेलामा चाहिँ वर्तमानमा टिकाइ राख्न कोसिस गर्छु; फेरि, यो भूतकालतिर भागी हाल्छ । चित्तमा चित्रको उदय र व्यय भैरहन्छ । छिनछिनमा फरक-फरक चित्रको उत्पत्ति र व्यय हुन्छ । यी चित्तमा आउने चित्रहरू अनित्य रहेछन् भन्ने बोध भयो ।

चित्र ६ : अनित्य बोध



पहिला-पहिला मेरो मनमा कर्म नै सबै कुरा हो, कर्म गर्नुपर्छ भन्ने विचार आउँथ्यो । त्यो विचार पनि निकै समयसम्म रही रह्यो र त्यसको पनि अन्त्य भयो । खोई कसरी हो ? मेरो चित्तमा वैराग्य जाग्यो । केही वर्ष पहिले मलाई सन्यास धारण गर्न मन लाग्यो, लामो समयसम्म त्यो विचार पनि रह्यो; त्यसपछि त्यो विचारको पनि अन्त्य भयो । गृहसेवी भएरै शील पालना गर्न सकिन्छ, समाधिमा बस्न सकिन्छ, र प्रज्ञा पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ, भने घरलाई नै विहार बनायो भने भइहाल्यो नि ! गृहसेवी भएरै त्याग, ध्यान, ज्ञान, दानको

अभ्यास गर्न सकिन्छ भन्ने लाग्यो । पुनः गृहसेवी विचारको उदय भयो, त्यो विचारको पनि अन्त्य भयो । अहिले पुनः छोटो समयको लागी भिक्षु बन्ने विचार पटक-पटक आउँछ र जान्छ पनि । छोटो समयका लागि वीतरागको उदय हुन्छ । तर, तुरुन्तै व्यय भइहाल्छ । मनमा छिनछिनमा विचार परिवर्तन भइरहन्छ । मेरो चित्त पुरै सफा भएको छैन । तसर्थ, मेरो आफ्नै चित्तको अवलोकनबाट बोध भयो - **चित्तमा जाग्ने राग, द्वेष, मोह, डर, अहङ्कार पनि परिवर्तन भइरहने रहेछन्; यी अनित्य रहेछन् ।**

पहिला-पहिला मचाहिँ अरूलाई दुःख दिन्न । तर, अरूले चाहिँ मलाई दुःख दिन्छन् भन्ने लाग्दथ्यो । तर, जब म ध्यानमा बसेँ, मेरो चित्तमा आफूले पहिला गरेका अकुशल कर्महरू चलचित्रको पर्दामा भैँ मेरो चित्तमा आइरहे । मैले कति हो कति व्यक्तिलाई दुःख दिएको रहेछु भन्ने बोध भयो । आफूले गरेको हिंसात्मक कार्यहरू आइरहे । साथीहरूप्रति, श्रीमतीप्रति, कर्मकाण्ड गर्ने ब्राह्मणप्रति र राजनैतिक पार्टीप्रति गरेको हिंसात्मक व्यवहार आइरहे । ध्यानको बेला आफूले अरूलाई धेरै दुःख दिएको रहेछु भन्ने अनुभव भयो । यस्तो द्वेष भावना राख्नु हुने थिएन, किन यस्ता द्वेष भावना राखेछु भन्ने पछुतो पनि भयो । मैले ठूलो गल्लि गरेको रहेछु भन्ने बोध भयो । दोश्रो र तेश्रो चरणका ध्यानको बेला यस्ता गल्लिहरू चित्तमा आएनन् । पहिलोपटक खुट्टाको दुःखाइले गर्दा चित्तमा द्वेषको छाल नै बढी आए । दोश्रो पटकको ध्यानको बेला मैले अरूलाई गरेका अकुशल कर्म आइरहे । अबचाहिँ यस्तो अकुशल कर्म गर्दिन भन्ने भावना आइरह्यो । अरूलाई दुःख दिनु हुँदैन भन्ने लाग्यो । चित्तमा रागका छालहरू पहिला भन्दा कम मात्रामा उदाए । चित्तमा रागको छाल कहिलेकाहीँ आउँथ्यो । तर, द्वेषका छालचाहिँ ज्यादै कम मात्र आए । तेश्रो चरणमा मैले घरमै नियमित ध्यान गर्न थालें । यो चरणमा राग त आउँथ्यो; तर, पहिला भन्दा धेरै कम । आफूले अरूलाई गरेको परोपकारी कार्यका तस्वीरहरू - दान दिएका, क्षमा दिएका, शील पालन गरेका तस्वीरहरू बढी मात्रामा आए । चित्तमा कुशल कर्महरू बढी आए र अकुशल कर्म कम । **कुशल कर्महरू गर्दै गयो भने चित्तमा पनि त्यही कुशल कर्मकै छालहरू आउँदा रहेछन् ।** तसर्थ, आनन्द टिकाउ हुने रहेछ; त्योचाहिँ इन्द्रियजन्म खुसीभन्दा धेरै उच्चकोटीको हुँदो रहेछ । यो नै मैले आफ्नै अनुभवबाट पाएको प्रज्ञा हो । राग र द्वेषलाई समतामा रही हेर्न खोजें ।

तर, पूर्ण रूपले समता राख्न सकिन । ती तस्वीरहरूप्रति नजानिँदो रागचाहिँ जागिरह्यो । तर, खोइ कताबाट हो कुन्ती “सावधान” यो राग हो, भन्ने सूचना प्राप्त भइरहन्थ्यो । चित्तमा आउने छालहरू पनि अनित्य रहेछन् भन्ने बोध भयो । कहिले राग जाग्थे भने कहिले द्वेष । चाहे मानसिक रूपमा होस्, चाहे शारीरिक रूपमा; अलिकति पनि उथलपुथल हुनासाथ शरीरमा संवेदनाहरू जाग्दा रहेछन् । चित्तमा आउने विचार पनि अनित्य रहेछन् । मनमा एउटा विचारको उदय हुन्थ्यो र त्यो केही समय रहन्थ्यो र त्यसको व्यय पनि हुन्थ्यो ।

ध्यानको साधनाभन्दा पहिले ममा कामवासना बढी थियो । चित्तमा प्रायशः यौन कै कुरा आउँथ्यो । यो चित्तमा आउने कामवासना पनि अनित्य रहेछ । अहिले कामवासना शून्य त भएको छैन; तर, शून्यको नजिक छ । चित्तमा कामवासना आउनासाथ बोध हुन्छ - यो अनित्य हो, केही छिन्तमा आफैं हराएर जान्छ । नभन्दै आफैं कामवासना हराएर जान्थ्यो । खानेकुराको वासना पनि हराउँदै गइरहेको छ । धनको वासनामा पनि धेरै गिरावट आयो । डायविटिज छ, प्रेसर छ, कलेजो घाइते छ, धेरै खानु हुँदैन, के गर्ने धन भएर ! अनित्य बोधपछि महसुस भयो कि जीवन नै अनित्य छ, मरेर जाँदा कसैले पनि धन सम्पत्ति लिएर जाँदैनन् । तसर्थ, अहिले धनको वासना पनि निकै कम भएर गएको छ । कसैले आफैं काम दिए भने गर्छु नभए कुनै राग, द्वेष गर्दिन । आफ्नो आध्यात्मिक साधना गर्दै जान्छु ।

ध्यानभन्दा बाहिरको बेलामा, मेरो चित्तमा पहिला-पहिला हरदरमा लोभ वा राग बढी र द्वेष कम आउँथ्यो । सडकका भिखारीलाई दान दिन खोज्यो, ठूलो नोट दिन मन नै नलाग्ने । कता छ ५ रुपैयाँ ? गोजीमा खाज्ज थाल्दथेँ । खल्लिमा रुपैयाँका नोटहरू राख्दा ठुलूला नोट बाहिर र स-साना नोटचाहिँ भित्रपट्टि राख्दथेँ र दिने बेलामा नोट पल्टाउँदै रु. ५ खोज्दथेँ । निकै समय ससाना नोट खोज्दथेँ र नभेटाएपछि मात्र रु. १० वा २० को नोट भिखारीलाई दान दिन्थेँ । मेरो चित्तमा चाहिँ लोभ बढी नै रहेछ भन्ने बोध भयो । बिस्तारै दानको साधना गर्दा-गर्दा बल्ल रु. ५० रुपैयाँसम्मको नोट सडकका भिखारीलाई दान दिन थालेको छु । अझै रु. १०० र सोभन्दा बढीका नोट दिन मलाई लोभ लाग्छ । यो नोटचाहिँ नदिन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । अहिलेचाहिँ नोट खोज्नतिर लाग्दिन, बरु जे आउँछ, त्यही दिन्छु । लोभ पनि परिवर्तनीय रहेछ । चित्तमा

आउने परोपकारी भावना पनि परिवर्तन भैरहँदो रहेछ । पहिला दान गर्न त्यति मन लाग्दैनथ्यो । कसैलाई दान दिनु भनेको आफू गरीब हुनु हो जस्तो लाग्दथ्यो । दिँदा गरीब हुइन्छ र लिँदा धनी भन्ने धारणा थियो । अहिलेचाहिँ भावनामय प्रज्ञा र श्रुतमय ज्ञानले मेरो मन निकै कमलो भएको छ । आफूलाई नराखेर अरूलाई दिन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्दछ । त्यसैले गच्छेभन्दा बढी दान दिन थालें, कबोल गरेको भन्दा बढी नै दान दिन थालें । यसले मेरो लोभ केही कम गयो । चित्त सफा भए जस्तो लाग्यो । तर, चित्तको भित्री पत्रमा लोभ छुँदै थियो, पुनः चित्तमा लोभ पलायो । चित्तमा आउने लोभी र परोपकारी भावनाको पनि उदय र व्यय हुँदो रहेछ । लोभ पनि परिवर्तन हुने रहेछ । मेरो आमाले भन्नुहुन्थ्यो “क्रोध जन्मजात आउँछ त्यो गुण परिवर्तन हुँदैन ।” तर, त्यस्तो होइन रहेछ । चित्तमा आउने क्रोध छिनछिनमा परिवर्तन हुने रहेछ । मेरो क्रोधी र भर्कने स्वभाव पनि परिवर्तन भयो । म अहिले त्यति रिसाउँदिन । पूर्णतः अक्रोधी र अलोभी त भएको छैन; तर, लोभ र क्रोधमा धेरै नै गिरावट आयो । केही समयपछि मेरो चित्तमा द्वेषका छालहरूको बढी उदय हुन थाले । शील पालन नगर्नेलाई फटाहा भन्न थालें । बुद्धिष्ट भन्ने अनि शील पनि पालन नगर्ने ? अकुशल कर्म गर्ने ? हिंसात्मक कार्य गर्ने ? माछा मासु सेवन गर्ने ? दान नदिने ? ध्यान नगर्ने ? समाधिमा नबस्ने ? भन्थें । मेरो चित्तमा रोष प्रकट हुन्थ्यो । त्यो पनि मेरो भ्रामक दृष्टि नै रहेछ । त्यो भावको पनि अन्त्य भयो ।

मेरो चित्तमा कृतिको राग जाग्यो, चित्तमा अहङ्कार जाग्न थाल्यो । मैले यति किताब लेखें, यति मेरा लेख रचना राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलमा छापिए । कृतिको लोभले कृतिहरूको विवरण राख्न थालें । मैले पिएचिडि पढेको छु भन्ने अहङ्कार भयो । नामको अगाडि डा. लेख्न थालें । यो अहङ्कार हो भन्ने बोध भएपछि किताबको पछाडिको पानामा व्यक्तिगत विवरण लेख्न छोडें । क्रमशः दर्जा र नामको अगाडि डा. लेख्न छोडें । बिस्तारै दिइएको नाम पनि लेख्न छोडें । दिइएको नाम पनि भुटो नै हो । प्रकाशन गर्दा नाम चाहिन्छ, त्यसैले अहिले छद्मनाम लेख्छु । त्यो छद्मनाम पनि लामो समयसम्म राख्यो भने अहङ्कार नै बढ्ने रहेछ भन्ने बोध भयो । तसर्थ, दिइएको नाम पनि परिवर्तन गरिरहन्छु, ताकि त्यो अहङ्कार नबनोस् । त्यो छद्मनाम पनि मेरो होइन भन्ने स्मरण गरिरहन्छु । मेरो आफ्नै किताब पढ्दा पनि यो मेरो किताब होइन भन्छु ।

किनकि, त्यो बेलाको म, अहिलेको म होइन । सबै वस्तु र घटना नै भ्रम रहेछ, केको कृति नि ? अहिले कृतिप्रति राग छैन । बाहिर राग छैन भन्यो, भित्र कता हो कता (अनुशयमा) राग रहिरहेकोछ । बाहिर-बाहिर मात्र हटेको रहेछ । म, मेरो र मलाई भन्नु नै भ्रम रहेछ । बुद्ध, धर्म र सङ्घको शरणमा परेपछि म, मेरो र मलाई पनि हराउने रहेछ । मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट ज्ञान प्राप्त भयो; चित्तमा आउने लोभ, द्वेष, मोह पनि छिनछिनमा परिवर्तन हुँदो रहेछन् । मलाई लाग्थ्यो - मेरो अहङ्कार घट्यो, अब छैन होला । तर, एक दिन अचानक मेरो बोलीमा निस्कियो, म स्वास्थ्य अर्थशास्त्री हुँ । तुरुन्त मलाई थाहा भै गयो, मेरो मनमा अबै अहङ्कारका जरा मौलाउँदै छन् ।

अनित्य व्यवहार

मानिसको कर्म र व्यवहार पनि अनित्य रहेछ । शिकारी कुप्पी काका दिनभरि चरा मार्न जानुहुन्थ्यो, ढुकुर मारेर ल्याउनु हुन्थ्यो । मलाई लाग्दथ्यो, यो ढुकुर मरेपछि यसका बच्चा पनि खान नपाएर मर्छन् होला । ए भगवान ! किन यस्तो कार्य गराउनु भएको ? भन्थेँ । मलाई कुप्पी काका देख्ने बित्तिकै दुःखद संवेदना जाग्थे । वहाँलाई देख्ने बित्तिकै चित्तमा द्वेष जाग्थ्यो । दश वर्षपछि सुनेँ - कुप्पी काका त सत्यहाड्वा हुनु भएछ । शिकार गर्न त परै जाओस्, वहाँ पूर्ण शाकाहारी हुनु भएछ । शील पालन गरेर बस्नुहुन्छ भन्ने सुन्दा म अति खुसी भएँ । वहाँलाई भेटौँ-भेटौँ जस्तो लाग्यो । चित्तमा राग पलायो । सोचेँ - यो पनि त क्लेश नै हो । अर्कोतिर, कान्छा पुरोहित - जो अनुशासन सिकाउनु हुन्थ्यो, दान र धर्मका कुरा गर्नुहुन्थ्यो; वहाँलाई देख्ने बित्तिकै मलाई सुखानुभूति हुन्थ्यो, मेरो चित्तमा राग जाग्दथ्यो । दुई वर्षपछि एका विहानै खबर सुनेँ, कान्छा पुरोहित त आफ्नी बुहारी लिएर भागेछन् । उनी त व्यभिचारी पो रहेछन् ! वहाँलाई सम्झने बित्तिकै मलाई दुःखानुभूति भयो । पात्र वहाँ नै हुनुहुन्थ्यो तर, मेरो चित्तमा वहाँको नाम सुन्ने बित्तिकै कहिले राग र कहिले द्वेष जाग्थ्यो ।

म सरकारी कार्यालयमा काम गरेको बेला, मेरा एकजना पुलिस इन्स्पेक्टर मित्र हुनुहुन्थ्यो । वहाँ अति क्रोधी र निर्दयी हुनुहुन्थ्यो, कम्प्युनिष्ट कार्यकर्ता पक्रेर साढेँ कुट्ने र कठोर यातना दिने गर्थे । मलाईचाहिँ ती कम्प्युनिष्टप्रति दया लाग्दथ्यो । तर, म यसो नगर्नुहास् भनी अभिव्यक्त गर्न सक्दैनथेँ । यी इन्स्पेक्टरलाई देख्नु नपरे पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । उनलाई देखासाथ मेरो चित्तमा द्वेष जाग्थ्यो ।

दुईवर्षपछि ती पुलिस इनिस्पेक्टर साथी त साइ भक्त हुनु भएछ, दानवीर हुनु भएछ । उनको कार्यले मेरो चित्तमा राग जगायो । उनलाई फेरि, भेटौँ-भेटौँ जस्तो लाग्यो । त्यो पनि तृष्णा हो भन्ने थाहा भएपछि तानिन छोडें ।

नियमित ध्यानको साधनापछि न त मेरो चित्तमा राग जाग्यो, न त द्वेष ! न त कुप्पी काकाको नाम सुन्दा राग पलायो, न त द्वेष नै ! न भिक्षु देख्दा सुखानुभूति भयो, न त अकुशल कर्म देख्दा दुःखानुभूति ! केही समयसम्म त वीतरागी भएछु । त्यो वीतरागी स्वभाव पनि लामो समयसम्म टिकेन; म पुनः राग र द्वेषको चक्रमै फसैं । मानिसको व्यवहार पनि अनित्य रहेछ र त्यो व्यवहारका कारण **चित्तमा पर्ने प्रभाव पनि अनित्य रहेछ** भन्ने बोध भयो ।

कामवासना पनि अनित्य रहेछ । म सानो हुँदा, ममा त्यो चाहाना थिएन । यौवन अवस्था आएसँगै कामवासनाको पनि उदय भयो । सुन्दरी युवती देख्दा चित्तमा कामवासना जाग्यो र नदेख्दा कामवासनाको अन्त्य हुन्थ्यो । म कोटेश्वरबाट घरतिर आइरहेको थिएँ; बाटामा अत्यन्त सुन्दरी युवती देखें । उनको रूप देखेर म त टोलाएर हेरिरहेँ । उनको रूपले मेरो मन तान्यो । ती युवतीलाई केहीबेर हेर्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्यो । तर, उनी छुट्टिएर आफ्नो बाटो लागिहालिन । यो बेला, वेदनाले तृष्णा जगायो । दश दिनको ध्यानको साधनापछि कोटेश्वरबाट घर आउँदा, बाटामा उनै सुन्दरी युवतीलाई फेरि देखें । तर, कामवासना जागेन; बरु, यो सुन्दर शरीर पनि कुप्रो हुने हो, आकर्षक अनुहारमा चाउरी पर्ने त हो ! भन्ने चेत आयो । **सुन्दरता पनि अनित्य हो** भन्ने बोध भयो । ती सुन्दरी युवतीलाई देख्दा न दुःखद संवेदना जाग्यो न सुखद ! बरु, तटस्थ संवेदना जाग्यो । वेदनाले तृष्णा जगाएन बरु प्रज्ञा पो जगायो ! अर्को दिन, कक्षमा पढाउन गएँ; पहिला देखेकी भन्दा कता हो कता राम्री केटी देखें । तर, उनको रूपले मेरो मन आकर्षण गर्न सकेन । मेरो चित्तमा विकार जगाउन सकेन । यो सुन्दरी केटी पनि डाँडाघर कि हजुरआमा जस्तै चाउरी परेकी, कुप्री र सेतै फूलेकी हुने हुन् भन्ने लाग्यो । शरीर र यसको सुन्दरता पनि अनित्य रहेछ भन्ने प्रज्ञा जाग्यो । तसर्थ, संवेदनाबाट तृष्णा जगाउने हो वा प्रज्ञा, त्यो आफ्नै साधनामा भर पर्दो रहेछ ।

अनित्य पृथ्वी

जीव विज्ञान पढ्दा जीव जति अनित्य हुन् । तिनको उत्पत्ति र विनाश हुन्छ । तर, यो पृथ्वी, यी भिरपाखा, नदीनाला, पोखरी र तालचाहिँ नित्य हुन् भन्ने ज्ञान प्राप्त भएको थियो । नभन्दै म दैनिक जस्तो त्यो मेरो घर अगाडिको भिरपाखा हेर्दथेँ, सधैं उस्तै । वर्षौंसम्म हेरेँ जस्ताको तस्तै । म मावलघर जाँदा रमितेबाट पारीपट्टि हेर्दा नाडखोल्याइमा सधैं जस्तो पैरो गएको देख्येँ । लाग्यो - त्यहाँ सधैं पैह्रै मात्र जान्छ, त्योचाहिँ अनित्य रहेछ, नाश भइरहेको छ । तर, यी हाम्रा भिरपाखा जहाँ हामी खेल्थ्यौँ, गाईबाखा चराउथ्यौँ, घाँस काट्थ्यौँ, यिनीहरूलाई चाहिँ केही हुँदैन, यी नित्य हुन जस्तो लाग्दथ्यो । तर, विडम्बना, २०२४ सालमा हाम्रा ती भिरपाखामा पैह्रो गयो । हामी भागेर रविलाल काकाको घरमा पुग्यौँ र मुस्किलले ज्यान जागायौँ । हाम्रो खेत पनि सबै पैह्राले लग्यो । जहाँ म खेल्थेँ, गाईबाखा चराउथेँ, यी सबै रातमाटे डाँडामा परिणत भए । थाहा भयो - **यी भिरपाखा पनि अनित्य रहेछन्** । हाम्रो घरदेखि माथि भोटे चिहानको जङ्गल थियो । त्यहाँ हामी गाईवस्तु चराउथ्यौँ । त्यहीँबाट डाले घाँस ल्याउथ्यौँ । रुखका हाँगामा बसेर चह-चह गर्दै सोइसोला खेल्थ्यौँ । त्यो जङ्गल देख्दा रमाइलो लाग्दथ्यो । सधैं माथि हेर्थेँ, जङ्गल उस्ताको उस्तै । जङ्गलमा चराचुरुङ्गी हामीसँगै खल्थे; फरक यति थियो - उनीहरू रुखमाथि र हामी रुखमुनि । ढुकुरहरू मलाई देखेर भाग्दैनथे । तर, मेरो साथी पुक्केलाई देख्यो कि उडिहाल्थे । किनकि, उ गुलेली लिएर जङ्गल जान्थ्यो । अचानक एकदिन बेलुका त्यो जङ्गलमा आगलागी भयो, डढेलो बढ्दै गयो । आगोको मुस्तो, हाम्रो घरभन्दा पनि अग्लो भएर अकाशिँदै गयो । गाउँका सबै मानिसहरू रमिते मात्र भए । कसैले पनि आगो निभाउन हिम्मत गरेनन् । सबै जङ्गल स्वाहा ! भयो । म दुःखि भएँ । अब गाईवस्तु कहाँ चराउन लैजानु ? घाँस दाउरा कहाँबाट ल्याउनु ? चह-चह सोइसोला कहाँ खेल्नु ? तर, अर्को वर्ष कसैले विरुवा नरोपे पनि रुखहरू उम्रिए । रुखहरूको विनाश भयो र उदय पनि भयो । फेरि, उत्पत्ति भएपनि पुनः विनाश हुन्छन् नै । मलाई पनि अनुभव भयो कि - **यो जङ्गल पनि अनित्य रहेछ, उत्पत्ति हुन्छ र विनाश पनि हुन्छ** । फेरि, उत्पत्ति हुन्छ, पुनः विनाश हुन्छ । अनुभवबाट ज्ञान भयो कि परिवर्तन (Change) बाट नै दुःखको उत्पत्ति हुने रहेछ । वन जङ्गल, रुखको उत्पत्ति हुँदा म खुसी भएँ र विनाश हुँदा दुःखी भएँ ।

तल्लो नेसुममा पित्ले धारो थियो, धारामा अटीनअटी पानी आउँथ्यो । दोभानबाट उकालो बाटो उक्लँदा, त्यो पित्ले धाराको धररर गरेको पानी पिउँदा, थप बल आउथ्यो र हामी उकालो चढ्थ्यौँ र घर पुग्थ्यौँ । पाँच वर्षअघि म ताप्लेजुडबाट गैरी जाँदा पित्लेधाराको पानी पिऊँ भनेर गएको त धारा त सुकेको रहेछ ! म भावविभोर बनँ । जीवित प्राणीहरू जस्तै धारा, पोखरी, तलाउ, नदीनालाको पनि विनाश हुँदो रहेछ; यी सबै अनित्य रहेछन् ।

म ७/८ वर्षको हुँदा साना भाइ बहिनी हेरेर घरमै बस्थेँ । असार, साउनमा पानी पर्थ्यो; बलेंसीमा पानीका कति राम्रा फोका उठ्थे र फुट्थे पनि । म पानीका फोका ध्यानपूर्वक हेर्थेँ, राम्रा र ठूला फोका उठ्दा खुसी हुन्थेँ र फुट्दा दुःखी । पानीबाट पानीको फोका र पुनः पानीको फोकाबाट पानी हुन्थ्यो । पहाड, भीर, जङ्गल, धारा, पोखरी, तलाउ, नदीनालाको अन्त्य हुँदा आफ्नै परिवारका सदस्यको अन्त्य भए जस्तै दुःख हुँदो रहेछ । यी निर्जीव वस्तुको पनि उत्पत्ति र विनाश हुँदो रहेछ । यी सबै अनित्य रहेछन् । यी परिवर्तनहरूले पनि दुःख नै ल्याउँदा रहेछन् । यो नै विपरिनाम दुःख रहेछ । न मेरो हर्षले उत्पत्ति हुने हो ? न त विस्मयले त्यो अन्त्य रोकिने हो ! तरपनि, दुःख हुने रहेछ । मेरो आफ्नै अनुभवबाट पृथ्वी, पहाड, जङ्गल, नदीनाला अनित्य हुन् भन्ने बोध भयो ।

अनित्य ब्रह्माण्ड

भौतिक विज्ञान र धर्मशास्त्रका किताब पढ्दा मलाई लाग्दथ्यो - यो ब्रह्माण्ड नित्य छ । तारा, सूर्य, ग्रह, चन्द्र, नक्षत्र, आकाशगङ्गाका सबै पिण्डहरू नित्य छन् । तर, त्यो सत्य होइन रहेछ । मङ्सिरको महिना थियो, म पिपलडाँडाको चौतारामा धानको धोक्रो बिसाई थकाइ मारिरहेको थिएँ; यसो आकाशतिर हेरेको त एउटा तारा सलल खसेर आकाशमा नै लोप भयो । त्यो देखेपछि मलाई ज्ञान भयो, ताराहरू पनि अनित्य रहेछन् । यिनीहरूको पनि उदय र अन्त्य हुने रहेछ भन्ने बोध भयो । साँझको बेला म आकाशका तारा हेरेर बस्थेँ । कुनै समय धेरै ताराहरू गुजुमुज्ज देखिन्थे; ती तारामध्ये केही आफैँ लोप हुन्थे; त्यहाँ सानो ठाँउ खाली देखिन्थ्यो; कति ताराको अन्त्य भैसकेको हुन्थ्यो । आकाशका ताराहरूमध्ये केही उज्याला र चम्किला थिए र अरूचाहिँ मधुरा । म सबै आकाशीय पिण्डहरूलाई ग्रह, उपग्रह र तारामा विभाजित गर्दैनथेँ, सबैलाई तारा नै भन्दथेँ । यिनीहरू रातभरि देखिन्थे र बिहान हुनासाथ हराउँथे । यिनीहरूको पनि

उत्पत्ति र विनाश हुन्थ्यो - बेलुका उदाउने र बिहान अस्ताउने । मैले देखेका ताराहरू आफैं हराउँथे । यी ताराहरू नै हाम्रा घडी थिए । सप्तऋषि, तीनआँखे, बुध र ध्रुवतारा चिन्दैथे; अरूचाहिँ चिन्दैनथे । यी ताराहरू कहिले देखिन्थे र कहिले अलप हुन्थे । यिनीहरू पनि अनित्य रहेछन् । कहिले शुक्र उदाउँथ्यो, कहिले अस्त हुन्थ्यो । ज्योतिषीहरू शुक्र अन्ध रहेछ भन्थे । ताराको पनि उदय र अस्त हुँदो रहेछ । यिनीहरू पनि अनित्य रहेछन् । हरेक दिन सूर्य उदाउँछ र अस्ताउँछ पनि । राप र तापका हिसाबले हरेक दिनको सूर्य नयाँ हो । यो पनि अनित्य नै रहेछ । आकाशगङ्गाको पनि उत्पत्ति र लोप हुन्छ, कहिले आकाशमा धेरै ससाना कनिकाजस्तै धेरै उज्याला पिण्ड देखिन्थे र कहिलेचाहिँ थोरै । तिनीहरूमध्ये धेरैलाई ब्याक होलले खान्थ्यो होला र नयाँ ताराको उत्पत्ति हुन्थ्यो होला । तारा उदाउँछन् र अस्ताउँछन पनि । हरेक दिनका तारा, प्रकाशका हिसाबले नयाँ हुन्; अधिल्लो दिनको भन्दा फरक हुन्; पाँच मिनेट अगाडि भन्दा फरक हुन् । जे होस् यिनीहरूको पनि उत्पत्ति र विनाश हुने रहेछ । ध्यानको बेला त्यो भन्दा पनि विशाल किनाराविहीन ब्रह्माण्डचाहिँ मेरो मनभित्रै देखेँ तर, त्यहाँचाहिँ मैले पिण्डहरू देखिन, केवल अन्धकार नै अन्धकार ! मेरो आफ्नै जागरुकतापूर्वकको निरीक्षणपछि मलाई सम्प्रज्ञान प्राप्त भयो । यो शरीर, यो शरीरमा आउने संवेदना, चित्त र यसमा आउने राग र द्वेषका छाल, यो पृथ्वी, यो ब्रह्माण्ड सबै अनित्य रहेछन् । यी सबैको उत्पत्ति हुन्छ र विनाश पनि हुन्छ । तिनै परिवर्तनहरूले दुःख ल्याउँदा रहेछन् ।

अनित्य बोधको प्रभाव

अनित्य बोधपछि मैले आफ्नो दिनचर्यालाई पनि ध्यानकै विस्तारित रूपमा लिएँ । मैत्री, करुणा, मुदिता र त्यागलाई ध्यानमा मात्र सीमित नगरी दैनिक क्रियाकलापमा प्रयोग गर्न थालेँ । मेरा हरेक क्रियाकलापहरू पनि ध्यान नै हो भन्ने बुझेँ । हिँड्दा, बस्दा, काम गर्दा र सुत्दा पनि होसपूर्वक गर्न थालेँ । केवल ध्यानको बेला बढी जागरुकतापूर्वक संवेदनालाई हेर्ने भन्ने अरूबेलाचाहिँ अलिक सतही निरीक्षण हुन्थ्यो । जानिन्न, भोलि के हुन्छ ? भन्ने बोध भयो । अनित्य बोध भएपछि जीवन रहँदै थोरै भएपनि प्रज्ञा पारमिताका थोपाहरू जम्मा गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने ज्ञान आयो ।

अनित्य बोधपछि, मेरो चित्त अपेक्षाकृत रूपमा वर्तमानमा बढी समय बस्न लाग्यो । पहिले-पहिले मेरो चित्त कि भूतमा अल्भन्थ्यो, कि भविष्यमा बढी दौडन्थ्यो । निरीक्षण गर्दा-गर्दा चित्त अलि बढी वर्तमानमा बस्न थालेको छ । यसबाट भविष्य र भूतमा अनावश्यक रूपले बहकिने काम निकै घटेको छ । त्यसैले ममा भविष्यको चिन्ता र भूतको आत्माग्लानि कम हुँदै गइरहेका छन् । भविष्यमा डुब्ने काम नभएपछि भवको वा अर्को जन्मको चाहाना कम हुँदो रहेछ । स्वर्ग र नर्कको आश र त्राश पनि कम हुँदो रहेछ । जति वर्तमानमा मन टिक्छ, त्यति नै कर्म र कर्मफलमा विश्वास जागदो रहेछ । स्वर्गको आश गर्नु बेकार हो; त्यहाँ त भनै राग र द्वेष मात्र छ । जति भविष्यमा बहकिँदै गइन्छ, त्यति नै भवतिर पुगिँदो रहेछ, र जति वर्तमानमा चित्त टिकिरहन्छ, त्यति नै कर्ममा तल्लिन हुँदो रहेछ । अनित्य बोध भएपछि **कर्म बढ्दै गएको छ, नजाने भोलि के हुन्छ ? समयमै कुशल कर्म गर्नुपर्ने रहेछ**, भन्ने बोध भयो ।

अनित्य बोध भएपछि मलाई मृत्युको डर कम हुँदै गयो । चुहिने थोत्रो घर छोड्दा केको दुःख नि ! तरपनि, परिवारका सदस्य गुमाउँदा पीर नै लागदो रहेछ । परिवारका सदस्य थप हुँदा पनि खुसी हुन छोडे । मर्नु र जन्मनु भनेको केवल परिवर्तन (Change) मात्र रहेछ; त्यो परिवर्तन नै दुःख रहेछ भन्ने बोध भएपछि **जन्मदा खुसी र मृत्यु हुँदा दुःखी हुनु दुबै ठीक रहेनछ** भन्ने लाग्यो । ममा नजानिँदो तरिकाले समताभाव विकास भयो । मृत्युप्रतिको डर पनि अपेक्षाकृत रूपमा कम भयो । मृत्यु अहिले नै आएपनि म त्यति डराउँदिन जस्तो लाग्छ । अनित्य बोध भएपछि थोरै भएपनि ममा वीर्यता केही मात्रमा बढेको छ ।

अनित्य बोध भएपछि ममा धनको, जनको र कामवासनाको तृष्णा कम भएर गयो । किनकि, यी सबै छोडेर जाने चिज हुन् भन्ने बोध भयो । अनित्यबोधपछि ममा कुनै वस्तुप्रति धेरै आकर्षण र विकर्षण भएन । एयरपोर्ट जाने बाटाका सुन्दर शिरीषको फूल देख्दा सुखानुभूति भएन । यो फूल पनि भोलि पर्सी ओइलाएर झर्ने त हो ! भन्ने अनुभूति भयो । खड्ग्रङ्ग सुकेको रुख देख्दा पनि दुःखानुभूति भएन । लाग्यो, सबैको यसरी नै अन्त्य हुन्छ । कुनै बेला यो पनि सुन्दर रुख थियो होला, अहिले यस्तो भयो; सुक्यो जस्तो लाग्छ । भिक्षु देख्दा पनि सुखानुभूति भएन र ज्यानमारा देख्दा पनि दुःखानुभूति भएन । लाग्यो यी सबै अनित्य हुन् । मलाई दुःखानुभूति र सुखानुभूति हुन कम भयो ।

बोभेपाखरीको कमलको सुन्दर फूल देख्दा स्पर्श त हुन्छ ! तर, अनुभूति भैहाल्छ यो सुन्दरता क्षणिक हो, अनित्य हो र भ्रम मात्र हो । कहिलेकाहीं मात्र नजानीकनै प्रतिक्रिया जनाउन पुग्छु । अनित्य बोध भएपछि प्रतिक्रिया जनाउने कार्यमा उल्लेखनीय रूपमा कमी आयो । विद्यार्थीका शोधपत्र र वैज्ञानिक आलेख र लेखमा टिप्पणी गर्ने (comments) र प्रतिक्रिया दिने कम गरें । लाग्यो - यो सबै श्रुतमय ज्ञान न हो ! जसले जे बढी पढ्छ (exposure), त्यही त लेख्छ नि ! श्रुतमय ज्ञानको परिधि छैन, जे र जति लेखेपनि भड्गयो नि ! कति टीकाटिप्पणी गर्नु जस्तो लाग्छ । त्योभन्दा पनि मेरो आफ्नो उपेक्षाको साधना बिग्रिन्छ, साक्षीभाव बिग्रिन्छ, भनेर प्रतिक्रिया गर्ने काम धेरै घटाएँ । यसबाट मेरो पेशागत काममा पनि नयाँ आयम थपियो ।

अनित्य बोधपछि मेरो मनमा व्याकुलता र पीर कम भएर गयो । राग, द्वेष (क्रोध), मोह (अज्ञानता) र अहङ्कार कम भयो । अनित्य बोध भएपछि मेरो देह-अभिमान कम भयो, यो सुन्दरतापूर्ण शरीर पनि एकदिन कुप्रो हुने नै हो । ज्ञानको र धनको अभिमान पनि कम भयो । ज्ञानको पनि उदय र अन्त्य हुँदो रहेछ । जसलाई म ज्ञान भन्थेँ, त्यो त मिथ्याज्ञान (illusion) मात्र रहेछ, र जसलाई म मिथ्याज्ञान भन्थेँ, त्यो नै सत्य ज्ञान रहेछ । जसलाई मेरो ज्ञान हो भन्थेँ, त्यो सबै शास्त्रीय ज्ञान रहेछ; सापटी लिएको ज्ञान रहेछ; मेरो अनुभवसिद्ध ज्ञान होइन रहेछ । मेरो घर, जग्गा, गाडी आदि सबै अनित्य रहेछन्; आज छन्, भोलि छैनन् । फेरि, यिनीहरू नै दुःखका स्रोत हुन् । तसर्थ, यी मेरा होइनन् भन्ने बोध भयो ।

चित्तमा फोहर कम भएपछि व्याकुलता पनि कम हुँदो रहेछ । अनित्य बोध भएपछि मनमा व्याकुलता आइ नै हाल्यो भने पनि “यो आउँछ र जान्छ पनि” । उदय भयो भने व्यय पनि हुन्छ, भन्ने विश्वास हुँदो रहेछ । व्याकुलता पनि केही समय चित्तमा बस्छ, र आफैँ जाने रहेछ । अनित्य बोध भएपछि मेरो सुन्दर शरीरको अभिमान वा देह-अभिमान कम भयो । बोध भै हाल्छ - यो कुप्रो र चाउरी पर्ने हो, त्यसपछि अन्त्य हुने नै हो, के को अभिमान ? आफ्नै अनुभवबाट ज्ञान भयो - मेरो गाडी, घर, जग्गाले दिने सुख पनि दुःखमै परिवर्तन हुने हो । त्यो **सुख पनि अनित्य हो** भन्ने बोध भयो । म अलिक जिद्दियाल थिएँ र मेरै कुरा मात्र ठीक, अरू सबै बेठीक भन्थेँ । तर, ध्यानपछि

आफूलाई हेर्दा म गलत अरू सही भन्ने बोध भयो । केही समयपछि उनीहरू पनि ठीक, म पनि ठीक भन्ने बोध भयो अथवा बहुसत्य स्वीकार्य भयो । मेरो जिद्दवाल बानीमा परिवर्तन भयो । यो स्वभाव पनि परिवर्तन हुने रहेछ । अहिले त ठीक र बेठीक छुट्याउनेतिर लाग्दैन, प्रतिक्रिया पनि दिन्न । किनकि, जसलाई म गलत भन्छु, केही समयपछि त्यो सही हुन्छ्यो; जसलाई सही भन्छु, त्यो गलत हुन्छ्यो । **वास्तवमा सही र गलत नै हुँदो रहेनछ ।**

अनित्य बोधपछि समतामा रहन सजिलो हुँदो रहेछ । ध्यान गर्नुभन्दा पहिले मेरो आँखाले नेत्रहीन अपाङ्ग, कुपो परेका बुढाबुढीहरू, धुलैमैलै भएका बच्चाहरू हेर्न मान्दैनथ्यो । हेर्नु नपरे पनि हुन्छ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । ती देख्दा दुःखद संवेदना जाग्दथे । प्रारम्भिक ध्यानको साधनापछि तिनै व्यक्तिहरूप्रति मेरो राग जाग्यो । उनीहरूलाई देखौं-देखौं जस्तो लाग्यो । उनीहरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुसी लाग्न थाल्यो । त्यो राग निकै लामो समय रह्यो, त्यसपछि त्यो रागको पनि अन्त्य भयो । अर्कोतर्फ, सुकिलामुकिला, सपाङ्ग र युवाप्रति मेरो चित्तमा द्वेष जाग्यो । धनी व्यक्तिप्रति द्वेष जाग्यो । ती धनीहरू गरीब दुःखीप्रति असंवेदनशील जस्तो लाग्दथ्यो । गरीब दुःखीलाई सहयोग नगर्ने ? दान नदिने ? परोपकार नगर्ने ? केको मान्छे ? जस्ता द्वेष भावना आउन थाले । अनि आफैँलाई हेरेँ, म पनि त पहिले त्यही डचाडको मूला थिएँ नि ! भन्ने महसुस भयो । म अहिले धुलैमैलै र सुकिला, नेत्रवान र नेत्रहीन, सपाङ्ग र अपाङ्ग, धनी र गरीबबिच कुनै फरक देख्दैन । कोही शारीरिक अपाङ्ग, कोही मानसिक अपाङ्ग; कोही बाहिरी नेत्रहीन त कोही भित्री नेत्रहीन; कोही आध्यात्मिक रूपले सुन्दर त कोही भौतिक रूपले सुन्दर; कुनै भौतिक रूपले गरीब अनि कोही आध्यात्मिक रूपले गरीब; सबै उस्तै-उस्तै हुन् जस्तो लाग्न थाल्यो । सबै पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र लाग्यो । अस्तित्व नै होइन जस्तो लाग्यो । फेरि, यी सबैले इन्द्रियजन्य सुख नै खोज्ने त रहेछन् नि ! भन्ने बोध भयो । म पनि त त्यही डचाडको मूला त थिएँ नि ! अरूलाई भन्दा आफैँलाई हेरेपछि उत्तर पाइँदो रहेछ । आफ्नो चित्त हेर्दा धेरै प्रश्नको उत्तर पाइँदो रहेछ । **अनित्यबाट समताको विकाश हुने रहेछ ।** यो भाव पनि कहिलेसम्म रहने हो ? मलाई थाहा छैन । मेरो चित्तमा धुसखोरी देख्दा द्वेष र सदाचारी देख्दा राग जाग्दथ्यो । एक जना साथीले भन्नुभयो - तेरो बाबुले कमाएको छ र पो बडो सदाचारी हुन्छस् नि ! आफैँ कमाउन कोसिस गर भाइ !

अनि सदाचारी कि भ्रष्ट के हुने हो ? थाहा पाउछस् ! त्यो प्रतिउत्तरले मलाई यथार्थ धरातल हेर्न सिकायो । त्यसपछि ती कर्मचारीप्रतिको द्वेष हटेर गयो । उनीप्रति मैत्रीभाव जाग्यो ।

हामी पहाडमा हुँदा हाम्रो खेतबारी प्रशस्त थियो । कपडाको व्यापार पनि थियो । तराईमा भर्नासाथ गरीब हुन पुग्यौं । बुबालाई मेरो स्कूल फी तिर्न पनि गाह्रो हुन्थ्यो । फेरि, धन बढ्दै गयो । अहिले पुग्ने सम्पत्ति छ । अनित्य बोध भएपछि दान दिन ढिला गर्नु हुँदैन भन्ने लागेर परोपकारी कार्य (दान, सहयोग, सेवा) अलिक बढेर गएको छ । म सचेत छु, यो सम्पत्तिको विनाश हुन्छ नै । तसर्थ, कुशल कर्म गरी थोरै भएपनि पारमिताका थोपाहरू जम्मा गर्न लागेको छु । अनित्य बोध भएपछि **मेरो चोकमा बसेर गफ दिने र गफ सुन्ने काम बन्द भयो** । त्यो समयलाई ध्यान, ज्ञान र दान साथै अन्य परोपकारी कार्यमा लगाउन थालें । जीवनलाई सार्थक बनाउने सुगतिको गारेटोमा हिँड्दै छु । मेरो निर्वाण प्राप्त गर्ने लक्ष्य छैन । तसर्थ, मेरो कुशल कर्मले जहाँ पुऱ्याउँछन्, त्यही बस्न तयार छु ।

उपसंहार

मेरो आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट बोध भयो - **उत्पत्तिहरू अनित्य रहेछन्** । मेरो शरीरमा आएका वेदना, चित्तमा आएका अनुभूति, दृष्टिकोण, विचार, सबै अनित्य र परिवर्तनशील रहेछन् । सबै संस्कार अनित्य रहेछन्, “सब्वे शंखरा अनिच्चा” । **वास्तवमा अनित्य नै दुःख रहेछ** । धेरैले भन्नुहुन्छ - बुद्ध साहित्यमा लोकानुपश्च्यना र ब्रह्माण्डनुपश्च्यना त छैनन् नि ! यी कहँबाट आए ? हो, छैनन् । पश्च्यना भनेको गहिरिएर हेर्नु हो; ज्ञान पाउन र भावनामयी हुन हेर्नु हो । खास गरिकन नदीका छाल र घाँसपात हेर्दा ममा अनित्य बोध भयो, म भावनामयी बनें । त्यसैले लेखें, माफ गर्नु होला ।

अनात्मा बोध

भगवान बुद्धले किन अनात्माको कुरा गर्नु भएको होला ? भन्ने प्रश्न मेरो मनमा आइरहन्थ्यो । म आध्यात्मिक हिसाबले बच्चा नै हो । तसर्थ, आत्मा छ कि छैन भन्ने प्रश्नको उत्तर पूर्ण रूपमा दिन सक्ने अवस्थामा छैन । आत्माको आवरण वा चस्मा लगाएर व्यक्ति, वस्तु र घटनालाई हेर्दा, त्यसैको आवरणमा वस्तु र घटना देखिन्छन्; यथाभूतमा वस्तु र घटना देखिँदैनन् । त्यही पर्दाको रङको आधारमा वा चस्माको आवरणमा व्यक्ति, वस्तु र घटना देखिन्छन् । सत्य वस्तु र घटनालाई देख्न सकिँदैन । तसर्थ, बुद्धले सत्य बोध होस् भन्नाका लागि अनात्मा भन्नु भएको रहेछ ।

दोश्रो, अनित्य वा परिवर्तनको बोध गराउनकै लागि ध्यानको अभ्यास गराइन्छ । मैले माथिको अध्यायमा पञ्चस्कन्ध नै अनित्य हुन् र दुःख हुन् भन्ने उल्लेख गरिसकेँ । सबै व्यक्ति, वस्तु र घटना अनित्य हुन्; यी परिवर्तनशील छन् भन्ने बोध भएको कुरा उल्लेख गरिसकेको छु । आत्मा भन्ने बित्तिकै नित्य र अपरिवर्तनशील हो भन्ने विश्वास हुन्छ । तसर्थ, आत्माको आलम्बनसहित ध्यान गरियो भने नित्य र अनित्य बिच ध्यान अल्मलिन्छ र सही रूपमा अनित्य बोध गर्न सकिँदैन । यसरी आत्माको विश्वाससहित ध्यान गर्दा त्यसको तीव्रता (intensity) र प्रभाव (effect) कम हुँदो रहेछ । त्यसैले अनात्मा भन्नु भएको रहेछ । मलाई त ध्यानमा जाँदा न आत्माबोध होस् भन्ने अभिलाषा हुन्छ, न ध्यानबाट अनागामी र अर्हत प्राप्त होस् भन्ने कामना नै हुन्छ । म बुद्धको आलम्बनमा पनि हुन्छ । म त खालि मन लिएर ध्यानमा बस्छु । मेरा कर्मको फल आफैँले भोग्नुपर्छ भन्नेमा पूर्ण विश्वास छु । तसर्थ, सबै आलम्बनलाई छोडेर खाली भएर ध्यान गर्छु । मलाई त ईश्वरको पनि अनुभव छैन । मैले ईश्वर देखिन र ईश्वरले मेरो पाप नष्ट गर्नुहुन्छ भन्नेमा मेरो विश्वास पनि छैन । दुःख मेरो आफ्नै कर्मका कारण भएको हो, ईश्वरले दिएको होइन । ईश्वरले

पापलाई पुण्यमा र पुण्यलाई पापमा बदल्न सक्नु हुन्न । मेरो चित्तमा भएको विकार मैले नै हटाउनु पर्छ भन्नेमा म निश्चित छु । **कर्म र कर्मफलमा विश्वास बढेमा वा नियत मिथ्या दृष्टि (आफू निमित्त मात्र हो, सबै ईश्वरले दिनुहुन्छ भन्ने) हटेमा अनात्मा आफैँ बढ्ने रहेछ ।** मैले गरेको पापको फल मैले नै भोग्नु पर्छ भन्ने बोध भयो ।

तेश्रो कुरा, संवेदना, व्यक्ति र वस्तु, सबै मेरो आफ्नो वशमा छैनन् । यी दुःखद संवेदना नआउन भन्यो, आउँछन् । सुखद संवेदना आइरहुन् भन्यो, गइहाल्छन् । बसीरहुन् भन्यो, जान्छन् र जाउन भन्यो, बसिरहन्छन् । तसर्थ, यी मेरा नियन्त्रणमा छैनन् । यही **आफ्नो नियन्त्रणमा नरहने अनुभव नै अनात्माको अनुभव रहेछ ।** यो शरीर नै आफ्नो नभएपछि शरीरले भोग्ने दुःख पीडा पनि मेरो होइन भन्ने बोध भयो । **धन, सम्पत्ति पनि मेरो होइन; मेरा छोरा र नातागोता पनि मेरा होइनन्** भन्ने बोध भयो । नाम (mind) र रूप (body) पनि मेरो होइन, मेरो ज्ञान पनि मेरो होइन रहेछ । मेरो भनेको चाहिँ मेरो कर्म मात्र रहेछ । अकुशल कर्मबाट अकुशल कर्मसंस्कार बन्ने रहेछ । मेरो कर्मसंस्कार मैले नै भत्काउने हो । कुनै ईश्वर वा देवीदेवताको अनुकम्पाले वा आशिर्वादले अकुशल कर्मलाई कुशल कर्ममा बदल्ने होइन । ईश्वरले मेरो अकुशल कर्म माफ गर्न सक्ने पनि होइनन् । **मैले आफैँले चित्तमा उठेका राग, द्वेष, इर्ष्या र अहङ्कार हटाउनु पर्छ** भन्ने बोध भएपछि म भन् बढी जिम्मेवार नागरिक भए । कुनै कार्य गर्न लाग्दा यो कुशल कि अकुशल हो भन्ने भट्ट याद आईहाल्छ; जसबाट कम मात्र अकुशल कर्म हुने रहेछ ।

चौथो कुरा, **आफ्नो मालिक आफैँ बन्ने, आफ्नो दियो आफैँ बाल्ने हो भने परनिर्भरता हट्छ ।** नदेखिने र बोध नहुने आत्मा र ईश्वरलाई मालिक वा प्रकाश मान्दा आफूमा रहेको सम्भाव्य क्षमताको (potentiality) विकाश हुँदैन । बुद्ध आफूले स्वयं अनुभव गरेको कुरा मात्र मान्नु भयो । बुद्ध भगवान्ले आफूले आत्माबोध गर्नु भएन । बोध नभएको, केवल सुनेको कुरा र शास्त्रीय कुरामा वहाँलाई विश्वास भएन । मलाई पनि आत्मानुभूति भएन । आत्मानुभूति भयो भने भनौँला, अहिलेचाहिँ भन्न सक्तन । किनकि, मैले अहिलेसम्म देखेको छैन । आत्मा बिल्कुलै हुँदैन भनेर दावा पनि गर्दिन; कारण, मेरो ध्यान साधना त्यो निर्णायक स्तरमा पुगेको पनि छैन । त्यो ध्यानको सगरमाथामा पुग्न, मैले अबै

धेरै हिमशृङ्खला पार गर्नु छ । मेरो साधना त्यो स्तरमा पुग्दै नपुगी केही भन्न उचित ठानिन । म अनुभवमा विश्वास गर्छु, अनुभव भयो भने भनौंला ।

पाँचौं, **म विवादित कुराबाट टाडा रहन्छु** । एउटा कुरा, ध्यानको बेला मैले निकै ठूलो, निलो प्रकाशचाहिँ देखेको हो । त्यो के हो ? र किन देखे ? मलाई नै थाहा छैन । यो पनि ध्यानको एउटा स्तरमा देखिने होला । मेरा एकजना साथीले भन्नुभयो - त्यो समाधिको अवस्था हो । अर्का साथीले भन्नुभयो - त्यो मुढता हो । जेसुकै होस्, मैले देखेको त्यही हो । अर्को साथीले भन्नुभयो - प्रीतिको कारणले हो । जे भएपनि, त्यो आत्माचाहिँ होइन । आत्मा र अनात्मामा किन गलफत्ति गर्नु ? मेरो काम त चित्तमा रहेको फोहर हटाउनु हो । म आत्माको चिन्तनमा अनावश्यक रूपले रुमलिन चाहन्न र शास्त्रीय रूपले केशचिरा व्याख्या गर्न पनि चाहान्न । मलाई चाहिँ आत्मानुभव भएको छैन; त्यसैले मानिन । यो विवादित कुराको पछाडि किन लाग्ने ? आफ्नो चित्त म आफैँले सफा गर्नुपर्छ, ईश्वरले क्लेश हटाइदिने होइन । वस्तुलाई यथाभूत हेर्नु पर्छ । तसर्थ, ध्यानको बेला म आत्मा, ईश्वर, हिन्दू, बौद्ध वा कुनै सम्प्रदायको विश्वास (faith) को आलम्बनमा पनि रहन्न ।

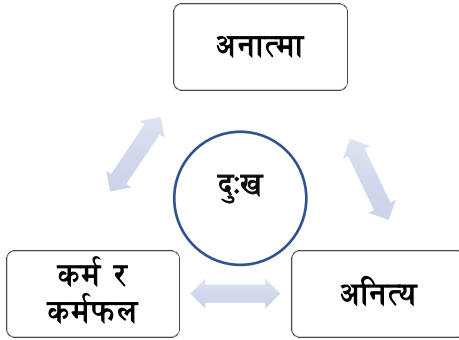
छैटौं, **आत्मा र नित्य बोध भएपछि हिंसा बढ्ने रहेछ** । आत्मा नित्य छ, अमर छ, भन्ने बोधका कारण नै अबोध पशुपक्षीहरूको अकाल मृत्यु हुन्छ । देवीथानमा धेरै पशुको बध हुन्छ; भनिन्छ - उनीहरूको आत्मा मर्दैन । जब ममा अनित्य र अनात्मा बोध भयो । अनित्य बोध भएपछि मैत्री र करुणा आफसे आफ बढ्दै गयो । त्यसपछि त हिंसा सोचमै आउँदो रहेनछ; पशुपक्षीहरू पनि आफ्नै सन्तान जस्तो लाग्दो रहेछ ।

सातौं, **कम्म स्यकृता ज्ञान बढेपछि कर्ममा आस्था र विश्वास बढ्छ र आफू कुशल कर्म गर्न पुगिने रहेछ** । ईश्वरको भक्ति गरे पाप नष्ट भै हाल्छ भन्ने हो भने अकुशल कर्म भनै बढ्ने रहेछ । कर्म स्यकृता ज्ञान बढ्नासाथ अनीश्वरवाद आफैँ बढ्ने रहेछ ।

अनित्य, “कर्म र कर्मफल” र अनात्माविच त्रिकोणात्मक सम्बन्ध रहेछ । अनित्य बढ्यो भने अनात्मा र “कर्म र कर्मफल” पनि स्वतः बढ्ने रहेछ । अनित्य भनेको नै आत्माको अस्तित्व स्वीकार नगर्नु हो । तसर्थ, **अनित्य बोध हुँदा**

अनात्मा पनि आफैं बोध हुने रहेछ । उत्पत्ति हुनु र नाश हुनु नै अनित्य हो, त्यो उत्पत्ति र नाश मेरो वशमा छैन; तसर्थ, त्यो नै अनात्मा पनि हो । म अनित्य मान्छु; तर, अनात्मा मान्दिन भन्नु गलत रहेछ । सुरुसुरुमा म पनि त्यही भन्थेँ । किनकि, मैले पनि आत्मा हुन्छ, अमर छ, अजर छ, भन्ने समुत्ती सत्य समातेर बसेको थिएँ । तसर्थ, अनित्य मान्दामान्दै पनि अनात्मा बोध गर्न केही लामो समय लाग्यो ।

चित्र ७ : अनित्य, अनात्मा र कर्म र कर्मको फल बिचको सम्बन्ध



माथि उल्लेख गरे अनुसार, कर्म र कर्मफलमा विश्वास भएपछि ईश्वर र आत्माप्रतिको विश्वास आफसे आफ छुट्ने रहेछ । कर्मबाटै फल प्राप्त हुने भएपछि कुशल कर्मतिर लागिने रहेछ । मानिस कर्मप्रति बढी जवाफदेही बन्ने रहेछ । आत्मा र ईश्वर गुहार्ने काम आफैं बन्द हुने रहेछ । कुशल कर्म भएपछि आत्मा र ईश्वर गुहार्नु पर्दैन । कुशल कर्म र कर्मफलले अनात्मा बोध गर्न सहयोग पुग्ने रहेछ; अनात्मा बोधले “कर्म र कर्मफल” मा भन्नु विश्वास बढ्ने रहेछ । फेरि, अनित्य बोध भएपछि आजैदेखि “म कुशल कर्म गर्छु” नजाने भोलि मरिने पो हो कि ! भन्ने लाग्दो रहेछ । तसर्थ, **अनित्य बोधले कुशल कर्म गर्न अभिप्ररित गर्दो रहेछ ।** अनात्मा बोध भएपछि अझ कर्म र कर्मफलमा विश्वास बढ्दो रहेछ । अनित्य, अनात्मा अनि “कर्म र कर्मफल” एक अर्कामा अन्तर-सम्बन्धित र अन्योन्याश्रित रहेछन् । यी बिच त्रिकोणात्मक सम्बन्ध रहेछ ।

उपसंहार

सबै वेदना, वस्तु र घटनाहरू अनित्य र आश्रित भएको थाहा पाउनु नै अनात्मा बोध हुनु हो । पञ्चस्कन्ध जस्तो कि रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान सबै

परिवर्तन भइरहन्छन् । वास्तवमा “म” भनेको नै छैन; केवल पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र हुन् । ती मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । रूप भनेकै परिवर्तन रहेछ । पञ्चस्कन्धलाई यथाभूत रूपमा हेर्नु नै अनात्मा बोध हुने प्रक्रिया रहेछ । वेदनालाई हेर्दा यो पनि परिवर्तन भइरहने रहेछ । रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान कुनै पनि हाम्रो आफ्नो वशमा छैनन् भन्ने बोध हुनु नै अनात्मा बोध हुनु हो । मेरो उमेर (रूप) म रोक्न सकिदैन, वेदना रोक्न सकिदैन, छिनछिनमा परिवर्तन हुने संस्कार पनि म रोक्न सकिदैन भन्ने बोध हुनु नै अनात्मा बोध हुनु हो ।

यो (वर्तमान) जन्म नै महत्वपूर्ण हो, अर्को जन्म हुन्छ कि हुँदैन त्यो मैले अनुभव गरेको छैन । त्यसैले त्यो कुरातिर लाग्नुभन्दा यही जन्मलाई सार्थक बनाउने हो; यही चित्तलाई बोधीचित्त बनाउने हो । यो शरीरको भरोसा छैन । तसर्थ, आजैबाट कुशल कर्म गर्नुपर्छ । यही घरलाई विहार बनाउने हो र आफ्नो क्लेश हटाई कुशल कर्म बढाई यही लोकलाई नै ब्रह्मलोक बनाउने हो ।

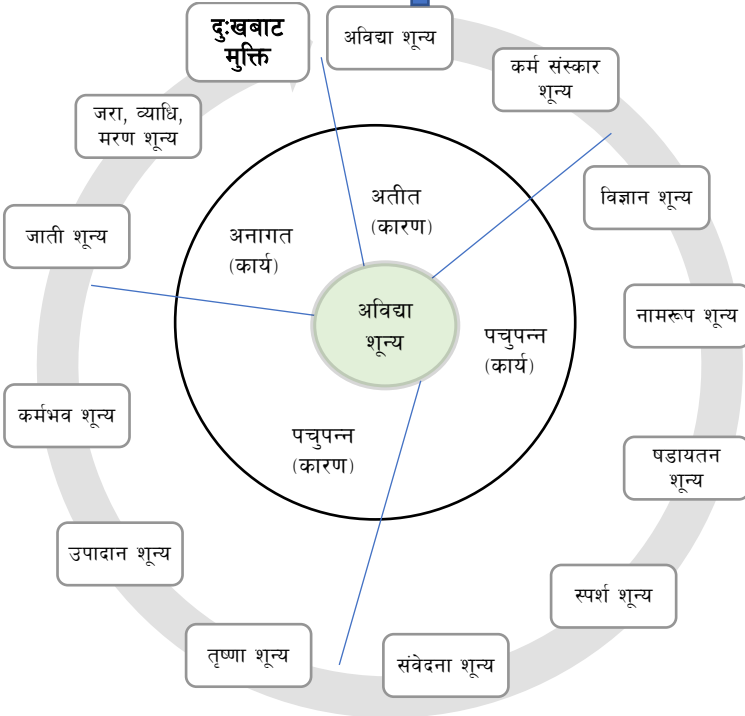
शून्यताको बोध

व्यक्ति, वस्तु र घटनाको स्वतन्त्र अस्तित्व नहुनु नै शून्यता हो । व्यक्ति, वस्तु र घटनाहरू अर्को व्यक्ति, वस्तु र घटनामा आश्रित हुन्छन् भन्नु नै शून्यता हो । एउटाको अस्तित्व अर्कोमा निर्भर रहन्छ भन्नु नै शून्यता हो । यिनीहरूको आफ्नै स्वतन्त्र अस्तित्व छैन र आफ्नो छुट्टै सत्ता छैन भन्नु नै शून्यता हो । एक वस्तु अर्कामा आश्रित हुन्छ; तसर्थ, एक भएन भने अर्को पनि हुँदैन भन्ने हो । प्रतीत्यसमुत्पाद र शून्यवाद भनेको एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन् । आश्रित भएकैले एक नभएमा अर्को पनि शून्य हुन पुग्छन् । व्यक्ति, वस्तु र घटना परिवर्तन भइरहन्छन् । जुन देखिन्छ, त्यो सत्य होइन; त्यो त प्रज्ञप्ती (बोक्ने) सत्य वा भ्रम मात्र हो । सत्य खोज्न नदेखिनेसम्म पुग्न पर्छ । त्यसको हेतु खोज्दै जानु पर्छ र परमार्थ सत्य बुझ्न वस्तुको अन्तिम कारणसम्म पुग्नपर्छ । व्यक्तिले यथारूपमा वस्तु र घटना देख्दैन, उसले आफ्नो कर्मसंस्कारको आधारमा मात्र त्यो वस्तुलाई देख्छ । चस्माको रङको आवरणमा हामी व्यक्ति, वस्तु र क्रियाकलाप देख्छौं, यथारूपमा देख्दैनौं । म र मेरो अस्तित्व हो भन्नु नै भ्रम हो । किनकि, कुनै व्यक्ति, वस्तु र घटनाको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन, सबै अरूमा आश्रित छन् । एउटा नभएपछि अर्को हुँदैन । कारण र कर्मको अध्ययनमा मैले माथि नै व्याख्या गरिसकेको छु, एक भएन भने अर्को पनि हुँदैन ।

मैले पनि व्यक्ति, वस्तु र घटनालाई यथारूपमा देख्न सकेको रहेनछु । मैले देखेको वस्तुको रूप यथारूप होइन रहेछ; त्यो त मैले संस्कारको पत्रको आधारमा देखेको कुरा मात्र रहेछ; आवरण मात्र रहेछ, यथारूप होइन भन्ने चाहिँ बोध भएको छ । केही समय अगाडिदेखि म धर्मलाई जागरुकतासाथ हेर्दैछु । शरीरमा पीडा हुनासाथ मनमा द्वेष जाग्छ । तर, कताबाट हो कुन्नि ! तुरुन्त हाशियार बनाइ हाल्छु । म भनेको मेरो शरीर होइन भन्ने ज्ञान आइहाल्छ । म,

मेरो र मलाई भन्ने भाव विस्तारै हट्दै गइरहेका छन् । तरपनि, मेरो सत्काय दृष्टि अझै पूर्ण रूपमा हटेको छैन । कहिलेकाहीं जानी नजानी म, मलाई आइहाल्छ ।

चित्र ८ : शून्यताको चक्र



शून्यता भनेको अविद्या शून्य हुनु हो । अर्को अर्थमा, सम्यक दृष्टि र सम्यक सङ्कल्प विकाश हुनु हो; प्रज्ञा प्राप्त गर्नु हो । माथि उल्लेख भए अनुसार यदि अविद्या शून्य हुने हो भने संस्कार पनि शून्य हुन्छ । यदि संस्कार शून्य हुने हो भने विज्ञान शून्य हुन्छ । विज्ञान शून्य भयो भने नाम (mind) र रूप (body) शून्य हुन्छ । नामरूप शून्य भएपछि, षडायतन (पाँच इन्द्रिय र मन) पनि शून्य हुन्छन् । षडायतन शून्य भएपछि, स्पर्श शून्य हुन्छ । स्पर्श शून्य भएपछि, वेदना शून्य हुन्छ । वेदना शून्य भएपछि, तृष्णा शून्य हुन्छ । तृष्णा शून्य भएपछि, उपादान पनि शून्य हुन्छ । उपादान शून्य भएपछि, कर्मभव शून्य हुन्छ । कर्मभव शून्य भएपछि, जाती (जन्म) शून्य हुन्छ; जन्मनु परेन । जाती शून्य भएपछि,

जरा, व्याधि र मरण शून्य हुन्छन्; बुढो हुनु परेन, रागी हुनु परेन र मर्नु पनि परेन । उसले निर्वाण प्राप्त गर्छ । उ पुनः जन्म र मरणको चक्करमा (संसार) पर्दैन ।

यसरी अविद्या शून्य हुने हो भने अरू सबै अङ्गहरू (कडीहरू) शून्य हुन्छन् । किनकि, कारण नभएपछि, कार्य हुँदैन; हेतु नभएपछि, प्रत्यय हुँदैन । जाती जरामरण शून्य हुनु भनेको दुःखबाट मुक्त हुनु हो । त्यसैले **पूर्ण शून्यता भनेको अर्हत वा निर्वाण प्राप्त गर्नु हो** । किनकि, त्यो भनेको जन्मनु, मर्नु नपर्ने अवस्था हो । महापरिनिर्वाण भनेको शरीर छोडी अर्को शरीर धारण नगर्नु हो; दुःखबाट मुक्ति प्राप्त गरेको अवस्था हो । शाब्दिक अर्थमा जरा भनेको विरामी हुनु र मरण भनेको मृत्यु हो । तर, व्यापक अर्थमा जाती र जरामरण भनेको सबै प्रकारका दुःखहरू हुन्; दुःख शून्य हुनु भनेको दुःखबाट मुक्ति पाउनु हो, निर्वाण प्राप्त गर्नु हो ।

यसरी अविद्या शून्य गर्ने हो भने सबै शून्य हुन पुग्छन् । वास्तवमा अविद्या भनेको मोहमा (Ignorance) पर्नु हो; प्रज्ञा प्राप्त नहुनु हो; चार आर्यसत्य नबुझ्नु हो; सम्यक दृष्टि र सम्यक सङ्कल्प नहुनु हो; मिथ्या दृष्टि हुनु हो; आवरण मात्र देख्नु हो; अन्तिम सत्य नदेख्नु हो । जब प्रज्ञाको उदय हुन्छ, त्यसबाट अविद्याको नाश हुन्छ । त्यहाँ पनि कारण र कर्मको सिद्धान्त नै लागु हुन्छ । दुःखको मूल कारण अविद्या नै नभएपछि दुःख पनि हुँदैन । मानिसले दुःखबाट मुक्ति प्राप्त गर्छ । शून्यतालाई सरल रूपमा बुझ्दा; राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या, अहङ्कार शून्य हुनु हो ।

यो साङ्गो तोड्न, हामीले संवेदनाप्रतिको प्रतिक्रियालाई शून्य बनाउनु पर्छ । इन्द्रिय भएपछि, स्पर्श हुन्छ, नै; त्यो स्पर्श भएपछि, वेदना पनि उत्पन्न हुन्छ, नै । तर, त्यो वेदनाबाट तृष्णा उत्पन्न हुन नदिनु चाहिँ महत्वपूर्ण कुरा हो । वेदना र तृष्णाको बिचबाटै यो संसारिक साङ्गो चुडाउन सकिन्छ । यो कसरी सम्भव हुन्छ ? एउटा उदाहरण दिऊँ - म सडकमा हिँड्दा सयौँ गाडी देख्छु; राम्रो इलेक्ट्रिक गाडी रहेछ भने त्यो गाडी मेरो आँखामा ठोकियो र चक्षुविज्ञान बन्यो । त्यो गाडी देख्दा सुखानुभूति भयो; त्यसले मेरो मन तान्यो; अनुराग बढ्यो र तृष्णा जाग्यो । त्यस्तै, धेरै धुँवा फल्ने थोत्रो बस मेरो आँखामा ठोकियो; यसमा मेरो मन तानियो र चित्तमा व्यापाद (द्वेष) जाग्यो । अरू ९८ वटा गाडी पनि

सडकमा देखेकै हो; स्पर्श पनि भएकै हो । तर, तिनीहरूको चित्र मेरो मनमा एक सेकेण्ड पनि रहेनन्; आँखाबाट चित्तमा पुग्दा नपुग्दै चित्रहरू मेटिइहाले; संस्कार बनेनन् । ती गाडीको स्पर्शबाट तृष्णा जागेन ।

सवेदनालाई उपेक्षा भावले जागरुकतापूर्वक हेर्ने हो भने यसबाट चित्तमा राग र द्वेष जाग्दैनन् र तृष्णाको उत्पन्न हुँदैन । तृष्णा निरोध भयो भने उपादान निरोध हुन्छ; उपादान निरोध भयो भने कर्मभव पनि निरोध हुन्छ, अनि उत्पत्ति-भव हुँदैन । जाती (जन्म) भएन । अर्को जन्म लिनु नपरेपछि, जरा व्याधि र मृत्यु व्यहोर्नु परेन; दुःख व्यहोर्नु परेन । सबै शून्य हुने भए । दुःखबाट मुक्ति मिल्यो ।

रूप (पृथ्वी र व्यक्ति), र नाम (संज्ञा, वेदना, संस्कार र विज्ञान) कुनै पनि शास्वत छैनन्; यिनीहरूको आफ्नो स्वतन्त्र अस्तित्व छैन र परिवर्तनशील छन् । व्यक्तिको स्वतन्त्र अस्तित्व नभएपछि, त्यसको आफ्नो स्वभाव पनि हुँदैन । स्व नै नभएपछि भाव हुने कुरै भएन । वस्तुको आकार, रूप, गुण मात्र होइन, वस्तुको स्वभाव पनि अर्को वस्तुमा निहित हुन्छ । फूलको बास्नालाई विचार गरौं - हावा, पानी, माटो, सूर्यको ताप नभएको भए, त्यो फूलको बास्ना हुने थिएन । हावा नभएको भए, बास्ना मेरो नाकसम्म आउने थिएन । बास्ना आए पनि संज्ञा नभएको भए, मेरो नाकले बास्ना आएको थाहा पाउने थिएन । विज्ञान नभएको भए, बास्नाको बोध हुने थिएन । मेरो नाकमा बास्ना राम्रो भन्ने संस्कार छ, त्यसैले त्यो सुगन्ध भयो; नभए त्यो दुर्गन्ध हुन्थ्यो । त्यो बास्ना पनि छिन्नछिन्नमा परिवर्तन भई रहन्छ । मलाई गुलाफको बास्ना राम्रो, अनि रक्सीको बास्नाचाहिँ खराब भनी सिकाइयो । त्यो लोकले मानेको सत्य (सम्मुत्ती) मात्र हो, जसको कारण गुलाफको गन्ध बास्ना भयो अनि रक्सीको गन्ध दुर्गन्ध । त्यो संस्कारको पत्र समातेर गरेको अनुभूति हो; यथाभूत गन्ध होइन; यो यथार्थ अनुभूति होइन । संस्कारको आवरणमा भएको दृष्टि गुलाफ राम्रो र पलास नराम्रो हो । यथारूपमा हेर्ने हो भने दुबै फूल हुन्; अझ हेतु खोज्दै जाँदाचाहिँ दुबै पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र हुन् । अझ गहिरिएर हेर्दा माटो, हावापानी, सूर्यको किरण, वायु मात्र हो; फूल भन्ने छैन । अन्तिम हेतु खोज्दै जाँदा केवल इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र न्युट्रन मात्र हो; फूलचाहिँ शून्य हो; यसको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन ।

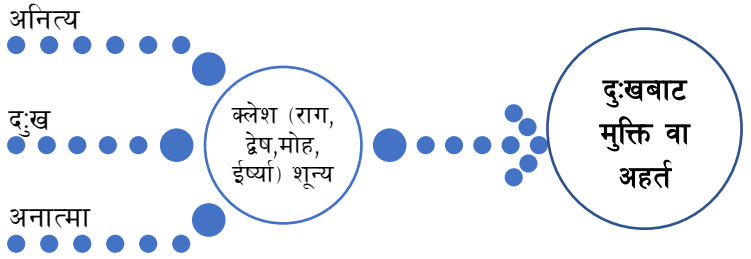
शून्यताको बोध हुनका लागि अनित्य बोध हुन जरुरी छ । शरीरको उत्पत्ति वारे हामी सबैले सोच्दछौं । तर, विनाशका वारेमा हामी बिरलै मात्र सोच्दछौं ।

यसलाई हामी सतही रूपमा मात्र बुझ्छौं र भित्री कुरा जान्न चाहान्छौं । मलाई पहिले नित्य हुँ, भन्ने लाग्थ्यो; अहिले अनित्य हुँ भन्ने बोध भएको छ । मेरो शरीरलाई हेर्दा यो चार धातुले बनेको रहेछ । शरीर विभाजन गर्दै गइयो भने वस्तु रहँदैन; अन्त्यमा केवल ऊर्जा मात्र हुँदो रहेछ; केवल तरङ्ग मात्र हुने रहेछ; केवल शून्यता मात्र हुने रहेछ । फेरि, त्यही ऊर्जा (विज्ञान) बाट वस्तुको उत्पत्ति हुन्छ, र नाम र रूप हुन जान्छ । **छ भन्यो, एकैछिनमा बिग्रन्छ; छैन भन्यो, एकछिन मै उत्पत्ति भैहाल्छ । त्यो नै शून्यता हो ।**

व्यक्ति र लास फरक-फरक कुरा हुन् । मरेको व्यक्तिको प्रतिसन्धि भै अर्कै जीवको उत्पन्न भइसकेको हुन्छ । तर, लास यही रहिरहेको हुन्छ । नदेखिने “म” (संस्कार) छिनछिनमा परिवर्तन हुन्छ । देखिने “म” वा शरीर पनि परिवर्तन त हुन्छ; तर, अलि ढिला । लास बिस्तारै गन्हाउन थाल्छ ।

मलामी जाँदा मैले मानिसको शरीर जलेर, धुँवा र खरानी भएको देखें । शरीरमा भएको तेज - आगोमा मिल्यो । पानी - पानीमै, वायु - वायुमै मिल्यो । धुँवा हेर्दै जाँदा त्यो माथि पुगेपछि बिस्तारै हावामा हरायो । पृथ्वी तत्व खरानीलाई पनि नदीमा बगाएको देखें । त्यो खरानीको केही भाग माटोमा मिल्यो; अनि केहीचाहिँ पानीमा घोलिँदै, बग्दै गयो र त्यो पनि अलि तल पुगेपछि, त्यसै माटोमै हरायो । मैले देखेको चेतना/विज्ञान (consciousness) हरायो, संज्ञा हरायो, प्राणवायु हरायो, रूप (शरीर) हरायो, धुँवा हरायो र खरानी पनि हरायो । पृथ्वी धातु पृथ्वीमै मिल्यो, आप आपमै, तेज तेजमै र वायु वायुमै मिल्यो । अस्तित्व केवल ऊर्जामा परिवर्तन भयो । त्यो ऊर्जाबाट फेरि नयाँ उत्पत्ति हुन्छ । **मृत्यु भनेकै पञ्चस्कन्ध नाश हुनु हो ।** जसलाई म अस्तित्व (व्यक्ति) भन्छें; त्यो सबै हेर्दाहेर्दै शून्य भयो । अस्तित्व छ भन्यो, हराइहाल्छ; हरायो भन्यो, पुनः उत्पत्ति भइहाल्छ । शून्यता भनेको नाश मात्र होइन, उत्पत्ति पनि हो । किनकि, एउटाको नाश अर्काको उत्पत्ति हो । उत्पत्ति र नाश हुनु भनेको एउटै प्रक्रिया हो, यसैबाट एउटाको नाश भयो भने अर्काको उत्पत्ति पनि भयो । एउटा रूप विग्रिनु अर्को रूप बन्नु हो; यो केवल परिवर्तन (change) मात्र रहेछ । त्यही परिवर्तन हुँदा हामीमा दुःख हुने रहेछ; जसलाई हामी विपरिनाम दुःख भन्दछौं । त्यही दुःखलाई शून्य गर्नु नै शून्यता हो । यदि परमार्थ सत्य बोध भयो भने जन्मदा खुसी र मर्दा दुःखी भइने रहेनछ । किनकि, मृत्यु हुनु भनेको जन्म पनि हुनु हो ।

चित्र ९ : शून्यताका मार्गहरू



यसो गर्दा, देखिने शरीरको माया कम हुने रहेछ। थोत्रो शरीर छोड्दा किन दुःख मान्ने नि ! जन्म हुनु भनेको मृत्यु हुनलाई नै हो; किन डराउनु नि ! जब यी तीन मार्ग (अनित्य, दुःख र अनात्मा) को अनुभव हुन्छ; तब मात्र राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या र अहङ्कार शून्य हुन्छन्। शून्यतालाई सरल रूपमा बुझदा राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या र अहङ्कार शून्य हुनु हो।

मेरो राग, द्वेष र मोह (Ignorance) धेरै घट्यो; तर पनि, यो शून्य भएको छैन। तसर्थ, पूर्ण शून्यताको अनुभव म बताउन सकिन्न। अझै जन्मँदा खुसी र मर्दा दुःखी हुन्छु; ममा राग र द्वेष शून्य भएका छैनन्। मृत्यु जन्म पनि हो भन्ने बुझ्यो भने दुःख हुँदैन। त्यो भन्दा पनि म भन्नु नै भ्रम मात्र हो भन्ने हो भने दुःख हुँदैन। राग, द्वेष र मोह थोरै हुँदाहुँदै पनि कसरी शून्यता बोध हुन सक्छ; म मेरा आफ्ना केही अनुभूति र अनुभवहरू तपाईंलाई बताउँदैछु।

हाम्रो दुवागढीको घर आँगनमा दुईवटा मेवाका बोटहरू थिए। एउटा बोटमा आठ दशवटा मेवा फलेका थिए; तर, अर्को मेवाचाहिँ बाँझो थियो; एउटा पनि मेवा फलेको थिएन। हाम्रो बुवाचाहिँ त्यो फलेको मेवामा मल हालिदिनुहुन्थ्यो। तर, त्यो नफलेको मेवालाई हाल्नुहुन्थ्यो। एकदिन मैले त्यो बाँझो मेवालाई मल हालीदिएँ। बुवाले यो भाले मेवा हो, फल्दैन; किन मल हालेको ? भनी मरी-मरी हाँस्नु भयो। परिवारका सबै सदस्यहरू मिलेर प्रत्येक दिन दुईवटा मेवा खाँदै गर्दा पाँच दिनमा त्यो फलेको बोटका सबै मेवा खाई सकियो। त्यो मेवाको बोटमा अब मेवा शून्य भए। दुबै मेवामा फल शून्य भए। अघिल्लो दिनसम्म फलेको मेवाको बोटमा २ वटा मेवा थिए। तसर्थ, अघिल्लो दिनसम्म

दुई मेवा बिच भौतिक रूपमा फरक थियो । तर, अब दुबै बोटमा मेवा छैनन्; गणितीय हिसाबले दुबै मेवा बराबर । अहिले देखिएको प्रज्ञप्ती सत्यको (बोक्ने सत्य) हिसाबले पनि यी दुई मेवाका बोट बीचमा अब अन्तर छैन; परमार्थको हिसाबले हेर्दा पनि दुबै पृथ्वी, आप, तज, वायु मात्र हुन् ।

तर, पहिलेको अवस्था हेर्दा निकै ठूलो अन्तर थियो । एउटामा कहिल्यै फल लागेन, अर्कामाचाहिँ फल लागेको थियो । एउटा मेवाले फल दियो, अर्काले दिएन । एउटाले मलजल पायो, अर्काले पाएन । एउटाले माया पायो, अर्काले पाएन । फलेको मेवाले टाँगाको घोचाई खायो, बोटमा घाउ लागेर धेरै चोप बग्यो । अर्कोलाई चाहिँ केही भएन । एउटासँग मानिसलाई फल दिँदाको आनन्द र घोचाइको दुःख दुबै अनुभव थियो अथवा एउटासँग मलजलको राग र घोचाइ हुँदाको द्वेष दुबैको अनुभव थियो; अर्कासँग थिएन । फलेको मेवामा चाहिँ घाँटीमा मेवाको गहना लगाएको अहङ्कार पनि थियो; तर, अर्कोमा थिएन । **भाव भनेको अस्तित्व छ र अभाव भनेको छैन भन्ने हो ।** बिउ, माटो, मलजल नभएको भए दुबै मेवा उत्पन्न हुने थिएनन् । लोकले भाले मेवा कामै नलाग्ने भन्छन् भने पोथी मेवा अति राम्रो मान्छन् । यसरी हेर्दा सम्मुत्ती र प्रज्ञप्ती सत्यमा दुई मेवा बिच ठूलो अन्तर छ ।

तर, गणितीय हिसाबले अहिलेको अवस्थामा दुबै बिच फरक छैन; दुबै मेवामा फल शून्य छन् । तर, सतही रूपमा हेर्दा दुई मेवाबिच निकै फरक छ । एउटामा कहिल्यै कुनै फल थिएन (nothing) भने अर्कामा चाहिँ फल शून्य (empty) छ; पहिले थियो तर, अहिलेचाहिँ छैन । दुई बिच फरक छ पनि र छैन पनि । प्रज्ञप्ती हेर्दा फरक छ; तर, परमार्थ हेर्दा फरक छैन । अस्तित्व छ पनि हो र छैन पनि हो । भौतिक आँखाले यो फरक देखादेख्दै पनि आध्यात्मिक आँखाले यी दुईबिच फरक नदेख्नु र स्वतन्त्र अस्तित्व नदेख्नु नै शून्यता हो । भाव र प्रभावलाई शून्यता देख्नु हो । यो रूपमा भन्दा नाम (mind) मा हुने अनुभूति हो । नाममा कसरी दुई बिचको फरक शून्य बोध भयो ? त्यो म भन्छु । दुबैको रूप उस्तै छ । हाल दुबैमा फल शून्य छ । दुबै मेवाको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन, दुबै एकअर्कामा आश्रित छन् । दुईवटै बोट अनित्य हुन्; दुबैको उत्पत्ति भयो; केही समयसम्म यी रहन्छन्; त्यसपछि दुबै नाश हुन्छन् । क्लेश भएकैले दुबै मेवाको उत्पत्ति भएको हो । मेवाको बिउ, माटो, पानी, घाम, मलजल नभए दुबैको

उत्पत्ति हुने थिएन । खोज्दै जाँदा मेवा भन्ने भेटिँदैन । दुईवटै बोट पृथ्वी, आप, तेज र वायु धातु मात्र रहेछन् । मेवा छ पनि हो र छैन पनि हो । प्रज्ञप्तीमा मेवा छ; तर, परमार्थ सत्यमा मेवा शून्य छ । यस हिसाबले, दुबै बिच फरक शून्य छ । परमार्थ सत्य बुझेपछि फरक शून्य हुन्छ । भौतिक रूपले फरक हुँदाहुँदै पनि यी दुई मेवा बीचको फरकलाई हेर्ने गयो भने हेतु खोज्दै गयो भने अन्त्यमा शून्यमै पुगिन्छ । कारण भएकैले दुई मेवाको उत्पत्ति भएको हो; दुबै अनित्य छन्; केही समयपछि दुबैको नाश हुन्छ । दुबैको स्वतन्त्र अस्तित्व नदेख्नु, अनित्य देख्नु र अन्तिम सत्य मात्र देख्नु र चित्तमा फरकको छाप नहुनु नै शून्यता हो । जसरी हवाईजहाज उड्दा आकाशमा छाप बस्तेन; त्यस्तै यी दुई बिचको फरकको छाप हाम्रो मनमा नहुनु नै शून्यता हो । यो वस्तुको भौतिक रूपमा देखिने आकार (प्रज्ञप्ती) र गुणमा शून्यताभन्दा पनि हाम्रो आफ्नो अनुभूतिमा (नाममा) फरक शून्यता हुनु मुख्य कुरा हो । यसलाई गणितीय रूपमा यसरी लेख्न सकिन्छ ।

$$A-B=0$$

हाम्रो बिहारमा दुइटी गुरुमा हुनुहुन्थ्यो । एकजना गुरुमाको पहिला विवाह भएको थियो अरे !, अर्कीचाहिँ सानैबाट गुरुमा हुनुभएको रहेछ । पहिलो गुरुमाको श्रीमान् हुनुहुन्थ्यो अरे !, वहाँले जाँड खाएर गुरुमालाई कुटपिट गर्नु हुँदो रहेछ । हिंसा र कुटपिट खप्न नसकी वहाँले सम्बन्ध बिच्छेद गरेर बस्नु भएको रहेछ । केही वर्षपछि वहाँ गुरुमा हुनुभयो अरे ! वहाँसँग यौनको, मासुको, गीतको, नाचगानको (कामच्छन्द) अनुभव थियो । श्रीमान्प्रतिको द्वेष र ईर्ष्याको (व्यापाद) अनुभव पनि थियो । स्पष्ट रूपमा भन्दा पहिला गुरुमामा भाव छ, अर्कोमा छैन । तर, अहिले वहाँ गुरुमा हुनु भएको छ; वहाँमा राग, द्वेष, ईर्ष्या छैन; अभाव छ । अर्की गुरुमाचाहिँ सानैमा गृह त्याग गरी प्रव्रज्या लिनु भएको रहेछ । वहाँसँग चाहिँ यौनको, मायाको र मासुको अनुभव पहिला पनि थिएन र अहिले पनि छैन । वहाँमा अभाव मात्र थियो । वहाँमा पहिला पनि केही थिएन र अहिले पनि छैन । दुबै गुरुमासँग अहिले क्लेश (राग, द्वेष, मोह, डाहा, ईर्ष्या आदि) छैन । पहिलाको अवस्थालाई हेर्ने हो भने दुई बिच ठूलो फरक थियो; तर, अहिले फरक छैन । त्यस्तै, सानैमा गृहत्याग गरेकी गुरुमालाई लोकले राम्रो भन्छन् । सम्मुत्ति

र प्रज्ञप्ती सत्यमा फरक देखेपनि परमार्थमा फरक नदेख्नु नै शून्यता हो । परमार्थमा दुबै गुरुमा केवल पृथ्वी, आप, तेज, वायु मात्र हुन् ।

अहिले दुबैप्रति मेरो चित्तमा राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या छैन; अहिले मेरो चित्तमा दुबै गुरुमाप्रतिको फरक शून्य छ । प्रभावका हिसाबले दुबै गुरुमा मेरा लागि समान हुन् । दुबैप्रति म समान श्रद्धा राख्छु । दुबै गुरुमाको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन; दुबै गुरुमा अर्कामा आश्रित हुनुहुन्छ । हेतु खोज्दै जाँदा पुनः चार धातुमै पुगिन्छ । तसर्थ, **परमार्थ सत्य भनेको चार धातु मात्र हो ।** फेरि, ति चार धातु पनि परिवर्तन भैरहन्छन् । दुईवटै गुरुमाको छुट्टै अस्तित्व छैन । दुईवटै गुरुमा अनित्य हुन्; दुबैको उत्पत्ति भयो; केही समयसम्म वँहाहरू रहनुहुन्छ; त्यसपछि दुबैको नाश हुन्छ । म यी दुई गुरुमाबीचको फरक देखिन । मेरो चित्तमा दुई बिचको फरक छाप नहुनु, उनीहरू र मेरो स्वतन्त्र अस्तित्व नदेख्नु नै शून्यता हो । दुबैको गुण र स्वभाव शून्य छ । वस्तुको बाहिरी रूप (प्रज्ञप्ती) र गुण भएपनि त्यो रूप र गुण नदेख्नु नै शून्यता हो । यथारूपमा देख्दा, दुबै गुरुमा बीचको फरक शून्य छ । **शून्यता भनेको बाहिरी भौतिक रूपमा आँखाले फरक देख्दादेख्दै मनले शून्यता देख्नु हो ।** यो मनमा उत्पन्न हुने भाव हो, भौतिक रूपको शून्यता होइन ।

म एक पटक बर्दीयामा नगरबधु कार्यक्रमको मूल्याङ्कनको लागि गएको थिएँ । ज-जसले नगरबधुको उपयोग गर्थे, उनीहरूमा नै नगरबधुप्रति द्वेषभाव थियो । मैलेचाहिँ आम्रपाली सुत्त पढेको थिएँ, तैपनि कता हो कता ती नगरबधुप्रति ममा मैत्रीभाव जागेन । लोकले नगरबधु नराम्रो तर, गुरुमा राम्रो भन्ने (सम्मुत्ती सत्य) मेरो संस्कारको भित्री पत्रमा रहेछ । त्यही सम्मुत्ति सत्यका कारण संस्कारको भिन्न कता हो कता नगरबधु प्रति द्वेष र गुरुमा प्रति राग रहेछ । गुरुमा र नगरबधुबिच फरक भएपनि मैले त्यो फरकलाई शून्य बनाउन कोसिस त गरें; तर, सकिन । नगरबधुमा यौनको र पैसाको राग निकै बढी थियो । फेरि, मैले म आफूतिर हेरें, म पनि त पैसाको र यौनको राग भएको व्यक्ति थिएँ नि ! ती गुरुमामा पनि गुरुमा हुनुभन्दा पहिले राग थियो नि ! यी नगरबधुले पनि नागरिकको सेवा गरिरहनु भएको छ; भोलि ती नगरबधु बहिनी पनि गुरुमा हुन सक्नुहुन्छ । वहाँले शरीर बेच्नु र मैले किताब बेच्नु एउटै रहेछ । अझ किताब (विद्या) बेच्नु खराब हो । ममा पनि पैसाको राग नै छ; आफैँतिर हेर्दा उत्तर

पाइन्छ । कारण र कार्य हेर्दा म, गुरुमा र नगरबधु तीनै जनाको शरीर अविद्या कै कारण प्राप्त भएको हो । विद्या भएको भए, हामी कसैको पनि उत्पत्ति हुने थिएन । यो शरीरलाई अबै विभाजन गर्दै जाँदा पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र हुन्छन् । गुरुमाको रूप गुरुमा हो ? होइन; स्वभाव गुरुमा हो ? होइन; बोली गुरुमा हो ? होइन, विद्वताचाहिँ गुरुमा हो ? होइन । यथारूपमा हेर्दा गुरुमा शून्य हुन्छ । फेरि, एक मिनेट अघिको गुरुमा एक मिनेटपछिको गुरुमा उही होइन; परिवर्तन भैसकेको हुन्छ । यथारूपमा हेर्दा फरक पनि शून्य छ । तरपनि, संस्कारको कारण मेरो चित्तमा भिक्षुणी राम्रो, नगरबधुचाहिँ नराम्रो; तर, मचाहिँ विचको भन्ने भित्री छाप छ । भिक्षुणी राम्रो तर, नगरबधु नराम्रो भन्ने सम्मुक्ति सत्य (मान्यता) मात्र हो, परमार्थ सत्य होइन ।

बोक्ने (प्रज्ञप्ती) सत्य पनि बुझ्न जरुरी छ । यसबाटै दान, शील, मैत्री र करुणाको अभ्यास हुन्छ । अनाथ, अति गरीब, बृद्ध देखेपछि दया जाग्छ र परोपकारी कार्यहरू (दान, सहयोग, त्याग) हुन्छन् - गरीबको उपकार हुन्छ, रोगीको उपचार हुन्छ, घरविहीनलाई ओत प्राप्त हुन्छ, भोको पेट भरिन्छ र नाङ्गो शरीर ढाकिन्छ । दातालाई पनि आनन्द प्राप्त हुन्छ । दाताले पुण्य पनि कमाउँछ । मेरो हकमा दान गर्दा म आफूलाई नै बढी फाइदा भयो; मेरो मन आनन्दित भयो । त्यही सत्यका कारण मैले पनि पारमिताका केही थोपा सङ्कलन गर्न पाएँ । यो रूप मिथ्या हो भन्ने बोध पहिले नै भयो भने परोपकारी काम हुँदैन; पुण्यकार्य हुँदैन; करुणा जाग्दैन । पुसको जाडोमा थर-थर कामिरहेको व्यक्ति हेर्दा, यो उसको कर्मको कारण भएको हो । थर-थर कामिरहेको व्यक्ति परमार्थ होइन भन्ने हो भने करुणाको उत्पत्ति हुँदैन । तसर्थ, बोक्ने सत्य (प्रज्ञप्ती) बुझ्न पनि जरुरी छ । प्रज्ञप्ती सत्य बुझेपछि मात्र अन्तिम सत्य वा परमार्थ सत्य बोध गर्नपछि ।

मेरो संस्कारको बाहिरी पत्र उक्किएपनि भित्री पत्रहरू उक्किएसकेका छैनन् । त्यसैले, मेरो चित्तमा अहिले पनि हामी तीन विचको फरक शून्य भएको छैन । तरपनि, गहिरिएर सम्यक दृष्टिले (यथारूपमा) हेर्दाचाहिँ केही समयसम्म म फरक शून्य देख्छु । यसलाई गणितीय रूपमा यसरी लेख्न सकिन्छ ।

$$A-B=0; A-C=0; B-C=0$$

सम्यक दृष्टिले हेर्दा म, भिक्षुणी (गुरुमा) र नगरबधु बीचको फरक केही समयसम्म शून्य लागेपनि, केही समयपछि म पुनः फरक देख्न थाल्छु । म, गुरुमा र नगरबधु तीनै जनाको नै स्वतन्त्र अस्तित्व छैन; हामी सबै अरूमा आश्रित छौं । त्यो शून्यता केहीवेरसम्म मात्र मेरो मनमा रहन्छ । तीन बिचको फरक मेरो चित्तमा अबै स्थायी रूपमा शून्य भएको छैन । चित्तमा क्लेश छ, भ्रम छँदैछ, भ्रम भएपछि सत्य बोध हुँदैन ।

हाम्रो एउटा काली भैंसी थियो । त्यसको पाडो जुका परेर मर्च्यो । पाडो मरेपछि भैंसीले दुध दिएन । काकाले मरेको पाडोको छाला काड्न लगाउनु भयो; त्यसमा पराल भर्नु भयो र पाडो जस्तै बनाएर भैंसीको अगाडि राखीदिनु भयो । काली भैंसीले त्यो पराल भरेको पाडोको छालालाई सुँध्यो । उसलाई त्यो आफ्नै पाडो हो भन्ने भ्रम भयो; अनि त उ खुसी भएर त्यो छालालाई चाटिरह्यो । त्यसपछि भैंसी पग्रियो र काकाले ढुंग्राभरि दुध दुहुनु भयो । ध्यानपछि, चिन्तन मनन गरी म आफूलाई हेर्दा म पनि त्यही काली भैंसी नै रहेछु । ममा केवल भ्रम रहेछ । मैले त बोक्ने सत्य (प्रज्ञप्ति) मात्र बुझेको रहेछु भन्ने पक्का भयो । सम्यक दृष्टिले हेर्दा मैले देखेको व्यक्ति र वस्तुहरू सत्य रहेनछन्; केवल भ्रम मात्र रहेछन् - काली भैंसीले पाडो देखेजस्तै ।

वस्तुको अस्तित्व हेर्ने हो भने यो कपडामा राख्ने गोलकपुर जस्तै रहेछ । यसको रूप र आकार पनि भ्रम हो । यो मानिसले दिएको गोलो आकार हो । मानिसले चेटो आकार दिएको भए, त्यही आकारलाई नै चेटेकपुर भन्ने थिए होला । गोलकपुर भन्ने थिएनन् । कपुरको पनि स्वतन्त्र अस्तित्व छैन । यो कपुर फिनेलबाट बनेको हो । फिनेल नभए, त्यो गोलकपुर हुने थिएन । त्यो फिनेल पनि ग्यास र अरू तत्वबाट बन्छ । त्यो कपुर कपडामा राखेको थियो, उडेर पुनः वायुमण्डलमै गयो; अहिले त्यसको अस्तित्व शून्य छ । तर, कपडामा कपुरको गन्धचाहिँ अहिले पनि आइरहेको छ । कपुर छ भन्थो भने कपुर उडेर गइसक्यो, हेर्दा छैन, देखिँदैन । छैन भन्थो भने कपडामा कपुरको गन्ध आउँदैछ । वस्तुको अस्तित्व पनि त्यस्तै रहेछ । तसर्थ, शून्यता भनेको छ पनि हो र छैन पनि हो । प्रज्ञप्ती सत्यमा कपुर छ तर, परमार्थ सत्यमा चाहिँ कपुरको स्वतन्त्र अस्तित्व छैन । यो केवल शून्य मात्र हो ।

म चन्द्रगढी स्कूल पढ्दा एउटा जादुगर, हाम्रो स्कूलमा आएर जादु देखाउनु हुन्थ्यो । जादुगरसँग एउटा बटुको थियो । त्यो बटुकाभरि लड्डु थिए । उसले तीमध्ये एउटा लड्डु फुटाएर हामीलाई खान दियो । हामीले त्यो लड्डु चाख्यौं । त्यो साँचिकै मिठो लड्डु थियो । जादुगरले “राम्ररी हेर, अहिले लड्डु खान पाउला” भनी हाम्रो ध्यान तान्यो । मैले ध्यान दिएर त्यो बटुको हेरिरहेको थिएँ । त्यो जादुगरले त्यो बटुकालाई एउटा प्लेटले छोप्यो । “गिलिगिलि हप्पा, गिलिगिलि हप्पा” भन्यो । अधिसम्म प्लेटमा लड्डु थिए । फु मन्तर गन्यो । अनि प्लेट खोलेर हेर्दा त बटुकामा एउटा पनि लड्डु छैन । केको लड्डु खान पाउनु नि ! ध्यानपछि त्यो सानोमा देखेको जादु याद भयो । मलाई बोध भयो - मैले देखेको यो सबै घर परिवार, श्रीमती, छोरा, जग्गा, जमिन, धन सम्पत्ति सबै गिलिगिलि हप्पा हो; क्षणिक र भ्रमित हो । सबै शून्य रहेछ ।

ध्यानपछि, म सानो छँदाको एउटा घटना मेरो स्मरणमा आयो । म चारआने खोरियामा काकासँग घाँस काट्न जाँदा, मैले सर्पको काँचुली देखें - ठचाक्कै सर्प जस्तै ! काकालाई सोधें, यो के हो ? वहाँले “यहाँ सर्प हुन सक्छ, भागौं” भन्नुभयो । सर्पको काँचुली सर्प होइन; तर, हेर्दा त सर्प जस्तै देखिन्छ । सर्प होइन भन्दा आकार सर्पको जस्तै छ । त्यो काँचुलीमा सर्पका ससाना कोषिका पनि छन् तसर्थ, सर्प छ भन्ने हो । सर्प हो भन्दा त्यो काचुलीभिन्न सर्प छैन । सर्पको काँचुली खोक्रो छ र सर्प छैन । मैले देखेको वस्तुहरू पनि सर्पको काँचुली जस्तै रहेछन् । तसर्थ, सर्पको अस्तित्व छ पनि हो र छैन पनि हो । सर्पको अस्तित्व छ; किनभने, सर्पको काँचुली छ; सर्प नभएको भए काँचुली हुने थिएन । सर्प छैन; किनभने, त्यहाँ सर्पको काँचुली मात्र छ । तर, खास सर्पचाहिँ छैन, खोक्रो छ । मलाई ध्यानपछि लाग्यो - मेरो आफ्नो अस्तित्व काँचुली जस्तै हो, क्षणिक हो, सबै खोक्रो र भ्रम मात्र हो ।

साथी डम्बर चुडाल र म वस्तु चराउन माथि चप्लेटीको जङ्गलमा गएका थियौं । घाम लागिरहेको थियो र फुसफुस पानी पनि परिरहेको थियो । घामपानी पन्यो भने हामी खुसी हुन्थ्यौं । पर नाङ्गापाखामा इन्द्रेणी देखिन्थ्यो । हामीलाई त्यसको समीप जान मन लाग्यो र दौडँदै नाङ्गापाखामा गयौं । त्यो इन्द्रेणी त भन् पर सिरवानीमा पो देखियो ! दौडँदै सिरवानीमा गयौं, त्यहाँ पुग्दा त त्यो इन्द्रेणी कता हरायो कता ? इन्द्रेणी नदेखेपछि म दुःखी भएँ । अनित्य नै दुःख हो ।

वस्तुको अस्तित्व छ भन्दा नै दुःख आउँछ । यदि यो भ्रम मात्र हो भन्ने बोध भएको भए, त्यो नाश हुँदा दुःख हुने थिएन । अस्तित्व बोध हुनु नै दुःख हो । किनकि, त्यो नाश हुँदा दुःख हुन्छ । त्यसैले शून्यता बोधले दुःख निरोध गर्छ । शून्यता बोधले यही जीवनमा लाभ दिन्छ । अर्को कुरा, इन्द्रेणी हुँदै होइन भन्दा मैले त्यो देखेकै हो; हो भनी देखाऊँ भन्दा यो अहिले अस्तित्वमा छैन । छिनैमा उत्पत्ति भयो र छिनमै नाश भयो । मलाई अनित्य बोध भयो । ध्यानपछि, मैले व्यक्ति र वस्तु हेर्दा ५० वर्ष पहिला मैले देखेको इन्द्रेणी जस्तै रहेछ; केवल भ्रम मात्र रहेछ । खोज्दै जाँदा-जाँदा त शून्य नै हुने रहेछ, भन्ने बोध भयो । प्याजको बोक्रा भित्र के छ भनेर छोडाउँदा छोडाउँदै जाँदा केही पनि भेटिँदैन । प्याजका सबै पत्र छोडाई सकियो । तर, भित्र केहीपनि भेटिएन । प्याजको बाहिरी अस्तित्व छ । तर, वास्तविक भित्री अस्तित्व खोज्दै जाँदा त शून्य रहेछ । वास्तवमा रूप र स्वभाव केवल मनले बनाएको चित्र मात्र रहेछ, त्यो यथारूप होइन रहेछ ।

ध्यान सकिएपछि म चिया खाँदै थिएँ, त्यो चियाको कप मेरो आँखामा ठोकियो । त्यो कपमा चिया थियो । चिया खाइसकेपछि चियाको कप शून्य भयो । त्यसमा केही छैन भन्ने बोध भयो । राम्ररी हर्ने हो भने त्यो कप शून्य छैन; त्यसभित्र हावा छ; गिलासमा पिँदमा थोरै चिया र चियापत्तिका खोष्टा पनि छन् । तर, मेरो मनले गिलासमा चिया देख्दैन । तसर्थ, शून्यता भनेको छ पनि हो र छैन पनि हो । कपको फेदमा थोरै चिया भएपनि मेरो चित्तमा चिया शून्य छ, भन्ने छाप (प्रभाव) छ । खेत खन्दा कति गँडचौला काटिन्छन्; मकै पिस्दा कति घुन मर्छन्; साग खाँदा कति ससाना किराहरू मर्छन्; तर, मेरो चित्तमा मैले उनीहरूलाई मारे भन्ने छाप बस्तैन । त्यो नै शून्यता हो । मकैको घुन देखा आरमण ठोकिई चक्षुविज्ञान त बन्यो; तर, मेरो चित्तमा नपुगी बिचमै हरायो । मैले घुन देखिन र घुन मारे भन्ने छाप बसेन । वस्तुको भौतिक अस्तित्व भएपनि त्यो वस्तुलाई अनुभूतिमा शून्य देख्नु नै शून्यता हो । यो मनमा उत्पन्न हुने भाव हो; स्वभाव हो; प्रभाव हो; नाङ्गा आँखाले देखिने भौतिक आकारको शून्यता होइन ।

ध्यानको बेला मलाई थाहा भयो - मेरो यो शरीरको पनि स्वतन्त्र अस्तित्व छैन । मेरो शरीर सास (अक्सिजन) मा निर्भर रहेछ । त्यो सासको पनि स्वतन्त्र

अस्तित्व रहेनछ । वनस्पति नभए, त्यो अक्सिजन उत्पादन हुन सकदैन । हावाको पनि स्वतन्त्र अस्तित्व छैन । तसर्थ, त्यो पनि शून्य छ । त्यो हावा शून्य हो भने त्यसको आधारमा चलेको मेरो शरीर पनि शून्य नै हो । किनकि, हावा नभएपछि म पनि रहँदिन । यसलाई गणितीय हिसाबले यसरी लेख्न सकिन्छ ।

रूप = परिवर्तन = आश्रित = शून्यता

वास्तविक रूपलाई बाहिरी आँखाले शून्य देख्न सकदैन । यो त भावनामा डुबेपछि बोध हुने भाव हो; आफैँमा आफू हराउने प्रक्रिया हो । **शून्यता भनेको “म” र “मेरो” भन्ने हराउने प्रक्रिया हो ।**

सबै शून्य देख्नु भनेको दुःखबाट मुक्त हुनु हो । जब व्यक्तिले आफू लगायत अरू व्यक्ति, वस्तु र गुणलाई शून्य देख्छ; तब व्यक्ति र वस्तुको उत्पत्ति हुँदा खुसी र नाश हुँदा दुःखी हुँदैन । किनकि, उसले त्यो वस्तुलाई शून्य देख्छ; त्यसको उत्पत्ति देख्दैन । उत्पत्ति नै नदेखेपछि विनाश देख्ने कुरै भएन । त्यो संसारमा दुःख त छदैं छ ! तर, त्यो दुःखको प्रभावले व्यक्तिलाई नछुनु नै शून्यता हो । **स्थायी रूपमा चित्तमा दुःखको कुनै छाप नबस्नु नै शून्यता हो ।** अर्को शब्दमा शून्यता भनेकै दुःखबाट मुक्ति हो; अर्हत हुनु हो ।

अनात्माको मार्गबाट पनि शून्यताको बोध हुने रहेछ । मेरो शरीरमा आउने संवेदना मेरो आफ्नो नियन्त्रणको छैनन् । दुःखित संवेदना नआउन भन्यो, आइहाल्छन्; सुखद संवेदना नजाउन भन्यो, आफैँ गइहाल्छन्; जुन मेरो वशमा छैनन् । म र मेरो भन्नु नै भ्रम रहेछ । म भनेको पनि पानीको फोका रहेछ; यसको छुट्टै अस्तित्व छैन । म नै नभएपछि मेरो हुने कुरै भएन । मेरो नभएपछि मेरो स्वभाव पनि हुँदैन । कुनै पनि वस्तुको स्वभाव हुनु भनेको आफ्नो अस्तित्व हुनु हो र स्वभाव नहुनु भनेको अस्तित्व नहुनु हो; शून्य हुनु हो । स्व नै नभएपछि भाव पनि हुँदैन । तसर्थ, स्वभाव नै हुँदैन । “म” नहुनु भनेको मेरो भाव, स्वभाव र प्रभाव नहुनु हो । त्यही शून्यता हो । मेरो स्वतन्त्र अस्तित्व छैन; म अरूमा आश्रित छु भन्ने बोध हुनु हो ।

म केवल चार धातु मात्र हुँ भनी ध्यान अभ्यास गर्ने हो भने क्षणिक शून्यता बोध हुने रहेछ । अभ्यासको लागि मैले कायानुपश्रयना, वेदनानुपश्रयना र चित्तानुपश्रयना गरें । त्यसपछि हेर्दा त “म” छैन । “म” त केवल पञ्चस्कन्ध

मात्र रहेछ । विस्तारै “म” हराउन आचरणमा प्रयोग गरें । पद र डिग्री लेख्न छोडें, केही वर्षपछि किताबको पछाडि व्यक्तिगत विवरण राख्न छोडें, विस्तारै दिइएको नाम पनि लेख्न छोडें । म भन्न छाडें । सबै बुद्ध, धर्म र सङ्घको शरण गएपछि केको “म” र “मेरो” नि ! त्यसपछि दिइएको नाम नलेखी क्रमशः बुद्धशरण, धम्मशरण र सङ्घशरण लेख्न थालें । त्यो छद्मनाम पनि पटक-पटक परिवर्तन गर्न थालें । यो दिइएको नाम नै भुटा हो । त्यसको आधारमा दिइएको डिग्री, मान, पदवी सबै भुटा हुन् । यो शरीर पनि मेरो होइन भन्ने बोध भयो । यो शरीर त कलाकारले दुई दिनको लागि भाडामा लिएको कपडा जस्तै हो; नाटक सकिएपछि कपडा छोडे जस्तै हो; केको मेरो नि ! किरायामा लिएको शरीर समय सकिएपछि छोडेर जानुपर्छ ।

त्रिशरण (बुद्ध, धर्म र सङ्घ) मा गएपछि मेरो आफ्नो अस्तित्व (अहङ्कार) शून्य हुने रहेछ । के को “म” र “मेरो” नि ! सबै भ्रम (illusion) मात्र रहेछ । **स्व छैन भन्ने बोध हुँदा बडो आनन्द हुँदो रहेछ ।** केही समयको लागि क्रोध, लोभ र अज्ञानता समाप्त हुने रहेछ । तर, त्रिशरणको प्रभाव हुँदासम्म मात्र त्यो शून्यता बोध हुने रहेछ । सबै वस्तु र घटना नै भ्रम रहेछ; केको “म” नि भन्ने लाग्छ ? वास्तवमा म भनेको नै सत्य होइन । म भनेको के हो ? - मेरो शरीर हो ? होइन । मेरो छाला हो ? - होइन । मेरो इन्द्रियहरू हुन् ? - होइनन् । मेरो टाउको हो ? - होइन । मेरो छाला हो ? - होइन । मेरो बुद्धि हो ? - त्यो पनि होइन । मेरो स्वभाव हो ? - त्यो पनि होइन । मेरो मन हो ? - होइन । मेरो दृष्टिकोण र विचार हो ? - त्यो पनि होइन । किनकि, यी सबै परिवर्तन भइरहन्छन् ।

उपसंहार

मेरो विचारमा शून्यता भनेको वस्तुको अस्तित्व छ पनि हो र छैन पनि हो; भाव छ पनि हो र छैन पनि हो । भट्ट हेर्दा अस्तित्व जस्तो देखिने तर, गहिरिएर हेर्दा र हेतु खोज्दै जाँदा कुनै व्यक्ति र वस्तुको पनि स्वतन्त्र अस्तित्व नदेख्नु नै शून्यता हो । वस्तु अरूमा आश्रित हुन्छन् भन्ने बोध हुनु नै शून्यता हो । शून्यता भनेको भौतिक रूपमा आँखाले वस्तु देख्दादेख्दै पनि मनले नदेख्नु हो, यो मनमा पर्ने छाप, भाव, स्वभाव र प्रभाव हो । त्यो संसारमा दुःख त छदैं छ ! तर, त्यो दुःखको प्रभावले व्यक्तिलाई नछुनु नै शून्यता हो ।

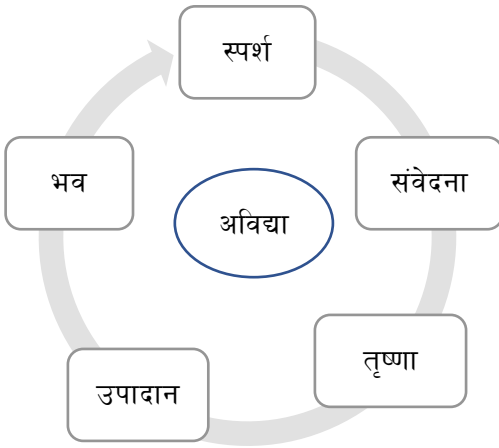
वेदनाबाट तृष्णातिर

मेरा इन्द्रियहरू भएकैले स्पर्श भयो । यदि इन्द्रियहरू नभएको भए स्पर्श हुने थिएन । मेरा इन्द्रियहरू छन्; यिनीहरूलाई म हटाउन सकिदैन । तसर्थ, आँखाले देखी हाल्छ; कानले सुनी हाल्छ र जिब्रोले स्वाद लिई हाल्छ । त्यसैले, मेरो अनुभव स्पर्शबाट सुरु हुन्छ र कर्मभवमा सकिन्छ । मेरो ध्यान त्यति परिपक्व भएको छैन । तसर्थ, वितेको जन्म (अतीत) र आउने जन्म (अनागत) देख्न सकेको छैन । मेरो ध्यान यही वर्तमान (पचुपन्न) हेर्नमा सीमित छ । मेरो श्रुतमय ज्ञानको भण्डार निकै कम छ र म शास्त्रीय ज्ञानमा कम मात्र विश्वास गर्छु । त्यसैकारण, म अर्को जन्म हुन्छ वा हुँदैन भन्ने अनावश्यक विवादमा पर्न चाहन्न । तर, कर्म विपाक (कर्मफल) चाहिँ मैले कुनै बेला भोग्नै पर्छ भन्नेमा म पूर्ण विश्वस्त छु । विपश्यनामा मैले सिकेको वर्तमान हेर्ने हो । त्यसैले मेरो ध्यान यही जन्ममा केन्द्रित नै गरेको छु ।

मलाई विपश्यना ध्यान गर्नुभन्दा अगाडि संवेदनाहरूको अनुभूति थिएन । केही स्थूल संवेदनाहरूको कहिलेकाहीं अनुभूति हुन्थ्यो; तर, त्यो किन हुन्छ ? मलाई थाहा थिएन । सूक्ष्म संवेदनाहरूको अनुभूति हुँदैनथ्यो । विपश्यना ध्यानपछि मात्र मलाई सूक्ष्म संवेदनाहरूको अनुभव भयो । स्पर्शको कारण नै संवेदनाहरूको उत्पत्ति हुँदो रहेछ । कुनै गाडीले कालो धुँवाको मुस्तो फ्याँकेको दृश्य देखेँ भने दुःखद संवेदना आउँछन् र मेरो चित्तमा द्वेष जाग्छ; अनुहार अँध्यारो हुन्छ । अनि इलेक्ट्रिक कार देखेपछि सुखद संवेदना जाग्छन् र मनमा राग जाग्छ । हुन त बाटोमा अरू सयौँ गाडीहरू देखिन्छन् । तर, राग र द्वेष जागेन । अरू गाडीको स्पर्श मेरो आँखामा ठोकिएर चक्षु विज्ञान त बन्यो; तर, त्यो मेरो चित्तमा चित्र (आरमण) बन्न नपाई बाटैमा हरायो । उपेक्षा संवेदना उत्पन्न भयो र त्यो चित्र चित्तमा नपुगी विचमै हरायो । चित्तमा न राग र न द्वेष उत्पन्न भयो । त्यो चित्रले कुनै तृष्णा वा द्वेष उत्पन्न गरेन ।

पहिला-पहिला ध्यानको बेला मेरो चाक, पेट, तिघ्रा र खुट्टामा धेरै स्थूल संवेदना उत्पत्ति भए; जसबाट मलाई धेरै असजिलो भयो । त्यसबाट मेरो चित्तमा निकै द्वेष जाग्यो; टाउको भारी भयो; अनुहार भुसिलो भयो । सुखद संवेदना त पहिला-पहिला आउँदै आएनन् भन्दा पनि हुन्छ । केवल दुःखद संवेदना मात्र आउँथे । त्यो बेला मैले खप्न केहीछिन कोसिस गरें । तर, खप्नै नसकेर कन्याई हालें । कन्यायो भने ती एकछिन चुप लागेर बस्ने रहेछन् । त्यसपछि त अभ् बलवान् भै आउँदा रहेछन् ।

चित्र १० : वेदनाबाट तृष्णा (संसार चक्र)



वेदना पच्चया तण्हा

नोट: भवबाट जाती, जातीबाट जरामरण हुन्छ । तर, जाती र जरामरणको अनुभव मसँग छैन ।

भनै स्थूल संवेदनाहरू आउने र लामो समयसम्म बस्न थाले । मलाई भन् धेरै दुःख भयो । चित्तमा धेरै नै द्वेष जाग्यो । केहीछिन खपेर बसेपनि धेरै बेर खप्न सकिन; कन्याउँ-कन्याउँ लाग्न थाल्यो अथवा त्यो तृष्णाप्रति आशक्ति बढ्यो र त्यसले उपादान उत्पन्न गरायो । त्यो उपादानले मलाई आखिर कन्याउने (कर्म) बनाई छाड्यो । अन्त्यमा, अरूले देख्छन् कि भन्दै मैले सुटुक्क ठाउँठाउँमा कन्याउँन थालें । यसरी तृष्णाले उपादान र त्यो उपादानले कर्मभव उत्पन्न

गयो । म बिस्तारै-बिस्तारै पुनः भव चक्करमा फँस्यै गए । मलाई संवेदनाले कर्मभवमा पुन्याई छोड्यो ।

ध्यान अलिक परिपक्व हुँदै गएपछि, संवेदनाले पनि स्थान परिवर्तन गरे । अब चाहिँ ती मेरो छाती, काँध, डँडेल्लोमा बढी आउन थाले । यहाँ पनि दुःखद संवेदनाहरू नै बढी आए । कहिलेकाहीं मात्र सुखद संवेदना आउँथे । तर, यी चाहिँ एकछिनमै हराई हाल्ये । यी अलिक बेर बसुन् जस्तो लाग्थ्यो; तर, गइहाल्ये । यिनले पनि राग नै बढाउने रहेछन्, तृष्णा नै बढाउने रहेछन् ।

अझ ध्यान बढ्दै गएपछि, मेरो निधारमा, आँखा, आँखीभुईँ, नाक र अनुहारमा बढी संवेदनाहरू आउन थाले । त्यो बेलाचाहिँ आधा जस्तो सुखद र आधा जस्तो दुःखद संवेदना आउँथे । सुखद संवेदना आउँदा खुसी हुन्थे; तर, केही छिनमा नै ती भागी हाल्ये; अनि फेरि, दुःखदै दुःखद ! सुखद संवेदनाको पनि अन्त्य फेरिपनि दुःखद नै हुने रहेछ । मलाई बोध भयो - दुःखद र सुखद दुबै संवेदनाहरूले द्वेष नै जगाउने रहेछन् र प्रतिक्रिया गर्न बाध्य बनाउँदा रहेछन् र कर्मभवमा पुन्याउँदा रहेछन् ।

अरू बेला चट्टीमा बस्दा मलाई आनन्द आउँथ्यो; तर, ध्यानको बेला त त्यही चट्टीले मलाई घोच्यो । त्यो चट्टीले घोच्दा पनि संवेदना नै जागदा रहेछन् । शरीरमा पीडा हुनासाथ चित्तमा दुःखानुभूति हुने रहेछ । अर्को कुरा, मनमा कुनै बिस्मात हुँदा र हर्ष हुँदा पनि शरीरमा संवेदना जाग्ने रहेछन् । बिस्मात हुँदा श्वासप्रश्वास बढ्ने रहेछ र शरीर अफ्ठ्यारो र भारी महसुस हुने रहेछ । शरीरमा चिसो, तातो हुँदा पनि संवेदना जाग्ने रहेछन् । मनमा पीर पर्दा पनि शरीरमा संवेदनाहरू जागदा रहेछन् । आफ्नै अनुभवले चित्त र शरीरको घनिष्ठ सम्बन्ध हुँदो रहेछ भन्ने कुराको बोध भयो ।

तृष्णा भएपछि उपादान उत्पन्न हुन्छ, नै ! इन्द्रियजन्य तृष्णा बढ्दै गएपछि, म जानी नजानी अनुरागी बन्छु; ममा आशक्ति उत्पन्न हुन्छ र त्यही वस्तुमा टाँसिन्छु । मलाई राम्री केटी देखेपछि हेरीरहुँ जस्तो लाग्थ्यो । नारायण गोपालको गीत सुनिरहुँ जस्तो लाग्थ्यो । घीउको बास्ना आईरहोस् जस्तो लाग्छ । जानी नजानी ती वस्तुप्रति मेरो आशक्ति बढ्दै गयो र म ती वस्तुमा टाँसिन पुगें,

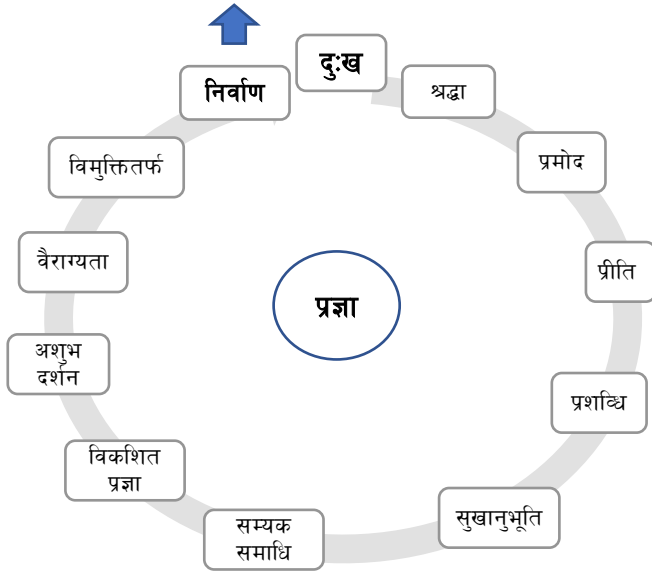
जसलाई कामुपादान भन्छौं, यो नै सबैभन्दा खराब कुरा रहेछ । तृष्णा खराब हो, त्यो भन्दा पनि खराब काम-उपादान हो । तृष्णाले नै कामुपादान उत्पन्न गर्ने रहेछ । विषय वस्तुमा टाँसिनु भन्नु नै खराब रहेछ । यसले नै कर्मभवतिर लैजाने रहेछ । सबै प्रकारका अकुशल कर्मको कारक तत्व नै यही उपादान नै हो । जतिपनि अपराधिक घटना - जस्तो कि हत्या, बलत्कार, यौन अपराध, चोरी, डकैती आदिआदि अकुशल कर्म भएका छन्; यही कामुपादानका (काम-उपादान) कारण नै भएका हुन् । तसर्थ, ती अपराधिक कर्मभव हुन पुग्छन्; त्यसबाट उत्पत्ति-भव हुन जान्छ । फलतः चार अपायमा पुनर्जन्म हुन्छ । तृष्णाको कारण कामुपादान उत्पन्न हुन्छ । तसर्थ, तृष्णा आएपनि यो तीष्ण हो भनेर चिनेपछि, सतर्क भएपछि त्यसमा अनुराग बढ्दैन; आशक्ति बढ्दैन; फलतः तृष्णाबाट उपादान, उपादानबाट कर्मभव उत्पन्न हुँदैन तसर्थ, दुःखबाट मुक्ति मिल्छ ।

मेरो नाम (वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान), रूप (शरीर) कहिले र कसरी उत्पन्न भयो ? त्यो मलाई थाहा छैन । कसरी, कस्तो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो ? त्यो पनि थाहा छैन । मेरो अनुभवमा - दुःख हुनु भनेको वेदना हुनु हो । दुःख समुदय (दुःखको कारण) भनेको अविद्या, तृष्णा र उपादान नै हुन्; यिनैका कारण दुःख आइलाग्छ । क्लेश भएकै कारण अविद्या र तृष्णा उत्पन्न भएको हो । तसर्थ, दुःखबाट मुक्त हुने हो भने क्लेशबाट (अविद्या, तृष्णा र उपादान) मुक्त हुनुपर्छ । अविद्या पूर्वजन्मको निदान भएकाले म केही गर्न सक्तिन । तर, यो जन्मका तृष्णा र उपादान त म हटाउन सक्छु नि ! उपादान पनि तृष्णाका कारण नै उत्पन्न हुन्छ । तसर्थ, तृष्णा हटाउन म प्रयत्नरत छु ।

वेदनाबाट प्रज्ञातिर

वेदनाले केवल तृष्णा मात्र उत्पन्न गर्दैन, यसले प्रज्ञा पनि जगाउँछ । तसर्थ, वेदना तृष्णाको मात्र कारण होइन; प्रज्ञाको पनि कारण हो । मेरो छोटो अनुभवमा त वेदना नै प्रज्ञाको स्रोत हो; दुःख पनि प्रज्ञाको स्रोत हो । तसर्थ, दुःखबाट डराउनु पर्दैन । वेदनाले तृष्णातिर लैजान्छ, भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा छ; तर, वेदनाले कसरी प्रज्ञा जगाउँछ ? त्यो चाहिँ ज्यादै थोरैलाई मात्र थाहा छ । वेदना नहुने हो भने प्रज्ञा प्राप्त हुँदैन । वेदनाले सधैं भवचक्रमा मात्र पार्दैन; राम्रो साधना गरे, यसले प्रज्ञाको ढोका पनि खोल्छ; धर्मचक्रतिर लान्छ, र मुक्तितिर डोर्‍याउँछ ।

चित्र ११ : वेदनाबाट प्रज्ञा (धर्मचक्र)



वेदना पच्चया पञ्जा

शास्त्रीय हिसाबले भन्ने हो भने धर्मचक्रमा पनि दुःखचक्रमा जस्तै १२ वटा अङ्गहरू (कडी) छन् । दुःख त सबैलाई बोध हुन्छ नै ! तर, दुःख वेदनाबाट कसरी प्रज्ञा प्राप्त हुन्छ; त्योचाहिँ ज्यादै थोरैलाई मात्र थाहा छ । **वेदनाप्रति प्रतिक्रिया नगरी यथाभूत हेरेमा त्यही वेदनाले हामीलाई प्रज्ञातिर लैजाने रहेछ ।**

यो संसारमा दुःखैदुःख छ भन्ने सबैले महसुस गरेकै कुरा हो । तर, दुःखको कारण बारेमा केहीलाई मात्र थाहा छ । दुःखबाट कसरी मुक्त हुने हो ? यो बारेमा चाहिँ ज्यादै थोरैलाई मात्र थाहा छ; यानेकी समुदय र निरोध सत्य बारेमा ज्यादै थोरैलाई मात्र थाहा छ । मुक्तिको पहिलो र महत्त्वपूर्ण खुड्किलो वा कडी भनेको श्रद्धा हो (चित्र नं ९) । यो पहिलो रत्न, पहिलो गुण र पहिलो आध्यात्मिक बल हो । मेरो बुझाइमा श्रद्धा भनेको विश्वास (faith) मात्र नभई पूर्ण विश्वास (confidence) हो । कुनैपनि कुरामा विश्वास भएन भने त्यो सफल हुन सक्दैन । शास्त्रीय हिसाबले भन्नु पर्दा, प्रज्ञा प्राप्त गर्न बुद्ध शासनमा श्रद्धा हुनुपर्छ; आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा विश्वास हुनुपर्छ र बुद्धिष्ट नै हुनुपर्छ भन्ने हो । बुद्धिष्ट भए धेरै राम्रो ! तर, मेरो अनुभवमा चाहिँ तपाईंको विश्वास जेमा छ, त्यसैलाई श्रद्धा गर्नुहोस् । म आफ्नो धर्मलाई नै विश्वास गर्छु भन्नुहुन्छ भने त्यो पनि राम्रो हो । तर, विपश्यना ध्यानप्रति चाहिँ तपाईंको श्रद्धा र विश्वास (faith) हुनैपर्छ । जुनसुकै धर्म, सम्प्रदाय, जाती, लिङ्ग, वर्णका व्यक्तिको चित्तमा विकार (अपवित्रता) हुन्छ । जसरी सबै मानिसले दिसा, पिसाबको माध्यमबाट शरीरमा भएको फोहोर बाहिर निकाल्छौं; त्यसैगरी सबै वर्ण, जात, लिङ्ग र धर्मका मानिसको चित्तमा भएको अपवित्रतालाई ध्यानको माध्यमबाट बाहिर निकाल्नु पर्छ । सबैले चित्तशुद्धि गर्नुपर्छ । यहाँ धर्म भनेको चित्तमा भएको अपवित्रता र विकारलाई हटाउनु हो । तर, विपश्यना ध्यानप्रति चाहिँ श्रद्धा हुनै पर्छ । त्यसपछि मात्र ध्यानमा वीर्यता बढ्छ र ध्यानले निरन्तरता पाउँछ । नत्र ध्यान विचमै टुट्न सक्छ । श्रद्धा नभएकैले विपश्यना ध्यानको शिविरबाट धेरै मानिस छोडेर भाग्छन् । श्रद्धा भनेको मूल साँचो (master key) हो; यसबाट आध्यात्मिकताका सबै ढोकाहरू खुल्छन् । जब ढोकाहरू खुल्छन्, तब आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग प्राप्त हुन्छ; त्यसपछि हामी अगाडि बढ्न सक्छौं ।

पहिलो श्रद्धा भनेको भन्ते, गुरुआमा, आचार्य र सेवकहरूमा हुनुपर्छ । पञ्चशीलको पालना अनिवार्य हुन्छ । मेरो अनुभवमा अष्टशील नै पालना गर्न

राम्रो हुन्छ । अष्टशीलले मेरो ध्यानको प्रभावकारिता निकै बढायो । म सधैं भन्ते, गुरुआमा र आचार्यहरू प्रति श्रद्धा गर्छु । तर, अन्ध श्रद्धाचाहिँ होइन । वेदना आए र गएको थाहा पाएपछि मेरो विपश्यना ध्यानप्रतिको श्रद्धा बढ्दै गयो । ध्यानको निर्धारित समयभन्दा अघि र पछिको समयलाई पनि मैले ध्यान कै अङ्गको रूपमा लिन थालें । पछि-पछि जति नै घुँडा र खुट्टामा पीडा भएपनि मैले आचार्यलाई सिकायत गरिन; “आर्यमौन” लाई पालना गरें । ध्यान बाहिरको समयलाई ध्यानमै लगाएँ । शील र श्रद्धा भएपछि अकुशल कर्म हुँदैनन् । तसर्थ, चार अपायको ढोका बन्द हुन्छ भन्नेमा विश्वास भयो ।

शील पालनापछि समाधि र प्रज्ञाको बाटो हिँड्नु नै प्रमोद (प्रमुज) हो; प्रमोद इन्द्रियजन्य खुसी (pleasure) भन्दा माथिल्लो स्तरको आनन्द (happiness) रहेछ । ध्यानपछि सुगतिको बाटो भेटाएँ, त्यसपछि मलाई निकै आनन्द लाग्यो । प्रमुजले हामीलाई उत्तेजित र ऊर्जावान् बनाउँदो रहेछ, जसका कारण ध्यान अगाडि बढाउन मद्दत मिल्ने रहेछ । मैले बुझेको प्रमुज भनेको आध्यात्मिक ऊर्जा हो, जसले हामीलाई प्रज्ञातिर लैजान्छ । यो नै ध्यान भावनाको ड्राइभर रहेछ । यसले कहिले असजिलो तरिकाले अलिक हल्लाउँदै र कहिले सजिलो तरिकाले नहल्लाई हामीलाई अगाडि लैजाने रहेछ । प्रमुजको अवस्थामा धेरैले आफ्नो मन शान्त भयो भन्नुहुन्छ । तर, मेरो मनमा चाहिँ शान्ति भएन, मन त झन् उम्लियो, टाउको भारी भयो । मलाई थारै मात्र आनन्द प्राप्त भयो । लामो साधनापछि मात्र मन बिस्तारै सेलाएर शान्त हुँदै जाने रहेछ । त्यो नै प्रीति रहेछ । त्यसपछि भने मनमा बेचैन, तनाव र व्याकुलता निकै कम मात्र उत्पन्न हुने रहेछन् । प्रीति भएपछि मात्रै प्रशब्धि (सुख र शान्ति) प्राप्त हुने रहेछ । प्रशब्धिको कारणले नै मेरो मनमा सुखानुभूति भयो । मन शान्त र शरीर हलुका भयो । आफैं उडेको जस्तो लाग्यो । शान्तिको अनुभूति र सुखको अनुभूति एक-अर्कामा निर्भर रहेछन् । शान्तिको कारणले नै सुखानुभूति हुँदो रहेछ । यसबाट मेरो ध्यान, दान र श्रुतमय ज्ञानको पनि बढोत्तरी भयो; चार ब्रह्मविहारको अभ्यासमा पनि बढोत्तरी भयो । सुखानुभूति भएपछि चित्त सफा हुन्छ र एकाग्रता बढ्छ । मलाईचाहिँ शान्ति र सुखानुभूति एकैपटक अनुभव भयो । त्यही शान्ति र सुखानुभूतिको कारण सम्यक समाधि तर्फ अगाडि बढ्न सकिने रहेछ । वीर्यता भएपछि समाधि लामो समयसम्म टिक्ने रहेछ । सम्यक समाधि

चित्त शुद्ध बनाउँछ र मनलाई विक्षेप हुनबाट रोक्छ; फलतः चित्त एकाग्र हुन्छ । मैले माथि नै भनौं - मेरो चित्त पूर्णरूपमा शुद्ध र एकाग्र भएको छैन; चित्तमा अझै केही अपवित्रता छँदैछ । तरपनि, तुलनात्मक रूपमा चित्त अहिले निकै सफा भएको छ र विक्षेप पनि निकै कम भएको छ । मेरो समाधि अलिक लामो समयसम्म टिकिरहेको छ । समाधिबाटै चित्तमा भएका आवरण हटाउन सकिने रहेछ । त्यसपछि मात्र विकसित प्रज्ञा प्राप्त हुन्छ । मेरो चित्त निकै सफा त भयो; तरपनि, पूर्ण सफा भई विकसित प्रज्ञा प्राप्त गर्ने अवस्थामा पुगेको छैन । म त केवल प्रज्ञाको प्रारम्भिक चरणमा मात्र छु । बल्लतल्ल वस्तुलाई यथाभूत देख्न थालेको छु । वस्तुको कारण खोज्दै-खोज्दै जाँदा वस्तुको यथार्थ रूप देखिने रहेछ । जुन देखिन्छ - त्यो सत्य होइन रहेछ; त्यो त प्रज्ञप्ती (बोक्रा) मात्र रहेछ । जुन प्रत्यक्ष देखिँदैन, कारण खोज्दै जाँदा अन्तिममा जुन देखिन्छ - त्यो नै सत्य रहेछ । मलाई यी १२ अङ्गरूपमध्ये अशुभ दर्शन, वैराग्यता, विमुक्ति र निर्वाणको अनुभव छैन । मलाई पहिले जे पनि चाहिन्थ्यो, अहिले चाहिँदैन । ममा थारै वैराग्यता आएको छ । क्षणिक वैराग्यता त ममा पनि आउँछ ! तर, मलाई स्थायी वैराग्यको अनुभूति छैन । यी माथिल्ला ध्यानका चरणहरूको मसँग अनुभव छैन । अनुभव नभएको कुरा शास्त्रको भरमा लेख्न सकिन । वेदनाबाट कसरी प्रज्ञा प्राप्त हुन्छ ? यो अध्यायमा मेरा आफ्नै केही अनुभवहरू यहाँ प्रस्तुत गरेको छु ।

म ध्यान बसेको बेलामा घुँडामा र खुट्टामा ज्यादै पीडा भयो । संवेदनाप्रति मेरो चित्तमा केवल द्वेष मात्र जागृत्यो । घुँडा र खुट्टा दुःखेपछि दुःखद संवेदना भन् बढ्ने रहेछन् । मेरो मनमा व्याकुलता छायो । कहिले ध्यान सकिन्छ र बाहिर जान पाइन्छ भन्नेतिर मात्र ध्यान जान्थ्यो । पीडा कम गर्न ओछ्याउने चकटीहरू थप्दै गरें; आसन बदल्दै गरें; बेला-बेला घुँडा तन्काउने र समाउँदै गरें र पीडा कम गर्न खुट्टा चलाएँ । तरपनि, पीडा त भन् बढ्दै गयो । मैले आचार्यज्यूलाई सिकायत पनि गरें । संवेदनाहरू नआइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो तर, संवेदना भन् सशक्त भएर आउँथे । यो पीडा कहिले सकिन्छ ? भन्ने नै मेरो मनमा आइरहन्थ्यो । ध्यानमा भन्दा कहिले घण्टी बज्छ र बाहिर जान पाइन्छ भन्नेतिर मात्र ध्यान जान्थ्यो । तसर्थ, संवेदनाले (घुँडा र खुट्टाको

पीडा साथै चिलाइले) मेरो चित्तमा द्वेष मात्र जागायो; मन व्याकुल भयो । त्यो बेला वेदनाले द्वेष मात्र उत्पन्न गयो ।

अर्कोपटक, म ध्यानमा बस्दा पनि घुँडा र खुट्टामा पीडा भयो । तरपनि, त्यो पीडालाई मैले समतामा रही जागरुकतापूर्वक हेर्न थालें । म आसन नबदल्न सङ्कल्पित थिएँ । जति नै पीडा भएपनि चट्टी थप्ने काम गरिन, आसन बदल्नतिर पनि लागिन र पीडाप्रति कुनै प्रतिक्रिया जनाइन । केवल जागरुकतापूर्वक हेर्दै गएँ । पाँचौँ दिनपछि, त्यो पीडा आफैं हराएर गयो । स्थूल संवेदना पनि आफैं हराएर गए । त्यो घुँडाको पीडाले मलाई दुःखद संवेदना अनित्य रहेछन् भन्ने बोध भयो । त्यो दुखाइले अनित्य बोधको प्रज्ञा प्रदान गर्‍यो । पीडा उत्पन्न हुन्छ; आफ्नो समयसम्म त्यो रहन्छ; त्यसपछि, त्यसको पनि आफैं अन्त्य हुन्छ, भन्ने कुरा मैले आफ्नै अनुभवबाट जानें । शरीर मै दुःख छ; दुःखको कारण पनि शरीर मै छ र दुःख निरोध गर्ने बाटो पनि शरीर मै छ । तसर्थ, आफ्नो शरीरलाई राम्ररी हेर्नुपर्छ, भन्ने ज्ञान प्राप्त भयो । पछि साधना बढ्दै जाँदा मन हेर्ने बानी बस्यो ।

पहिलो पटकको पीडाले मेरो चित्तमा द्वेष उत्पन्न गर्‍यो । तर, अचम्म ! अर्कोपटक त्यही पीडाले प्रज्ञा जगायो । आफ्नै अनुभूतिबाट पीडा अनित्य रहेछ, यसको उत्पत्ति हुन्छ र व्यय पनि हुन्छ, भन्ने बोध भयो । तसर्थ, हेतु (पीडा) एउटै हो तर, प्रत्ययचाहिँ फरक-फरक भयो । पहिला वेदनाले द्वेषतिर लग्यो भने अर्कोपटक त्यही वेदनाले प्रज्ञातिर लग्यो ।

मैले ध्यानको निर्धारित समयभन्दा बाहिरको समयलाई पनि ध्यानकै अंशको रूपमा लिएँ । शीललाई पूर्ण पालन गरें । आवासमा तातो पानी आउने कोठामा बस्ने कि भनेर सोध्नु भएको थियो; तर, म साधारण कोठामै बसेँ; थप न्यानो सिरक चाहिन्छ, कि भनेर सोध्नु भएको पनि हो; तर, म विलासी शैया प्रयोग नगर्ने भनेर आफैँले लगेको एउटा पातलो ब्याडकेट मात्र ओडेर सुतेँ । ध्यानपछि राती ८:४५ बजेतिर सुत्नलाई कोठामा आएँ । मेरो साथी त सुत्नासाथ ट्याक्टर कराएको आवाज निकालेर घुर्न थाल्नु भयो । घुर्न पनि अति घुर्ने साथी हुनुहुँदो रहेछ । मैले सोचेँ - दुई/चार मिनेटमा बन्द हुन्छ होला । तर, ओल्टो-कोल्टो पर्दा केही छिन रोकिन्थ्यो; फेरि, उस्तै । त्यो स्वर सुन्ने वित्तिकै, मेरो शरीरभरि दुःखद संवेदना जागेर चित्तमा त्यो स्वरप्रति द्वेष जाग्यो ।

चित्त अशान्त भयो । सुत्त कोसिस गरें, तर, सकिन । एक मनले सोचें - साथीलाई बोलाऊँ कि ! फेरि, “आर्य मौन” भङ्ग गर्नु हुँदैन भन्ने लाग्यो । रात अनिंदो मै बित्यो । त्यो बेला पनि संवेदनाले द्वेष नै उत्पन्न गर्‍यो । भोलिपल्ट आचार्यज्यूलाई भनौँ कि जस्तो लाग्यो । फेरि, सोचें - यो मौकालाई अभ्यासको रूपमा किन प्रयोग नगर्ने ? मेरो स्पर्शकै कारण संवेदना जागे । आवाजतिर स्पर्श नगरौँ भन्ने तर्फ लागौँ । कानमा स्पर्श नभएपछि त संवेदना जागदैन; संवेदना नजोगेपछि चित्तमा द्वेष जागदैन । मैले कान बन्द गर्न कोसिस गरें, तर, सकिन । कान भएपछि स्पर्श हुने नै रहेछ । सोचें - मेरो कान बहिरो भएको भए, राम्रोसँग सुत्न पाउँथे; कान भएर सुत्न पाइन भन्ने थाहा पाएँ । कानले मनलाई वेगवान् बनाउने रहेछ । आँखापछि कानले मनलाई बढी इन्धन पठाउने काम गर्दो रहेछ । आँखा त आफैँ बन्द गर्न सकिन्छ, तर, कान बन्द गर्न सकिँदैन । हातले नै कान थुन्नु पर्छ । धेरै पटक सुत्त कोसिस गरें तर, सकिन ।

त्यसपछि सोचें - म सानोमा रेडियो सुनेर सुत्थेँ । त्यो आवाजले त मलाई दुःख दिँदैनथ्यो । त्यो आवाजबाट मलाई सुखानुभूति हुन्थ्यो । अनि यो घुराइको आवाजले चाहिँ किन दुःखानुभूति ल्यायो त ? मैले सोचें - मेरो संस्कारको पत्रमा यो घुराइको स्वर नराम्रो भन्ने छ । तसर्थ, मेरो मनमा द्वेषभाव छ; त्यसैको कारण यसले मलाई दुःख दिइरहेको छ । दुःख मेरो आफ्नै कारणले उत्पन्न भएको हो । त्यसपछि मैले त्यो घुराइको आवाजप्रति द्वेष राखिन । घुराइको आवाजप्रति उपेक्षाभाव राख्नासाथ असर विस्तारै कम हुँदै गयो र दुःखानुभूति घट्दै गयो । मैले घुराइको आवाजप्रति उपेक्षाभाव राख्न कोसिस गर्थेँ; तरपनि, बेलाबेलामा त द्वेष जागिहाल्थ्यो । रातको केही समय घुराइप्रति उपेक्षाभाव राख्ने साधनामा बिताएँ । त्यसपछि म कतिखेर निदाएँछु, थाहा नै पाइन ।

मलाई आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो कि **कर्मसंस्कारको आधारमा स्पर्श र वेदना हुने रहेछ** । घुराइको आवाज त्यही थियो । पहिले घुराइप्रति चित्तमा द्वेष जाग्यो; तर, पछिचाहिँ द्वेष जागेन । यो पनि बोध भयो कि आवाज राम्रो र नराम्रो हुँदैन, यसलाई हाम्रो कर्मसंस्कारले राम्रो र नराम्रो बनाउँदो रहेछ । घुराइ नराम्रो भन्ने मेरो संस्कारको पत्रमा थियो, त्यसैले त्यो नराम्रो भयो र द्वेष जगायो । गीतको आवाज राम्रो भन्ने मेरो संस्कारको पत्रमा छ, त्यसैले राग जाग्यो । **उपेक्षाभावको अभ्यासले चित्तबाट द्वेष हटाउने रहेछ** । पहिला त्यही घुराइको स्पर्शले वेदना र

वेदनाले द्वेष उत्पन्न गर्‍यो भने अर्कोपटक त्यही वेदनाले प्रज्ञा उत्पन्न गर्‍यो । **उपेक्षाभावको अभ्यासले द्वेष हट्ने रहेछ** भन्ने ज्ञान भयो । यहाँ वेदनाबाट प्रज्ञा उत्पन्न भयो । किनकि, शील, समाधि (ध्यान) र उपेक्षाको एकैपटक संयुक्त रूपमा प्रयोग भएको थियो । **शील, ध्यान, मैत्री र उपेक्षाको छुट्टाछुट्टै प्रयोग भन्दा संयुक्त प्रयोग बढी शक्तिशाली हुने रहेछ** भन्ने पनि अनुभव भयो ।

ध्यानको करीब दुई हप्तापछि, म एउटा कार्यशालामा भाग लिने क्रममा साथी अजीत, अर्को एकजना साथी र म सहित तीन जना एउटा होटलमा बसेका थियौं । ती अर्का एकजना साथीको मप्रतिको बाहिरी व्यवहार त राम्रै थियो; तर, भित्रभित्रचाहिँ खोई किन हो ? द्वेष भाव रहेछ । म नपिउने भएपनि साथीहरूसँगै बसिरहेको थिएँ । राती ९ बजेदेखि निज साथीले मलाई गाली गर्न थाल्नु भयो । करीब १२ बजेसम्म लगातार गाली गरिरहनु भयो । गाली सुन्दा पहिला त मलाई पनि दुःखानुभूति भयो । मेरो शरीरमा दुःखद संवेदना नै जागे । तर, म होशियार भै हालें, जागरुक भै हालें; कुनै प्रतिक्रिया जनाइन । विस्तारै मेरो मनमा उनीप्रति मैत्रीभाव जागेर आयो । बेकारमा प्रमादमा भएको व्यक्तिलाई के भन्ने? मलाई बोध भयो - मेरै कर्मका कारण, मैले गाली खाएँ । कसैलाई दोष दिइन; बरु, म त्यो मौकालाई मैत्री र क्षान्ति साधना गर्ने मौकाको रूपमा लिएँ । मेरो साथी अजीतजीलाई असह्य भएछ र भन्नुभयो “ए सर कति सहनुहुन्छ ? सहनेको पनि सीमा हुन्छ नि !” मैले कुनै प्रतिक्रिया नजनाई सुनिरहेँ । अजीतजीलाई लागेछ - पक्कै पनि यो मोराको पनि केही गलति थियो होला ? म प्रतिक्रियाविहीन भई सुनिरहेँ । राती १२:३० बजेतिर सुतेँ । जति नै गाली खाएपनि मनमा कुनै बेचैन र व्याकुलता भएन । मजाले निदाएँ । भोलिपल्ट बिहान उठेर बाहिर निस्केको मात्र के थिएँ, ती साथीले आएर नम्रतापूर्वक भन्नुभयो “सर मैले राती ठूलो गलति गरेँ, अनाहकमा तपाईंलाई गाली गरेँ, क्षमा पाऊँ” । ती व्यक्ति देख्दा मेरो चित्तमा द्वेष जागेन, बरु आनन्द पो महसुस भयो ! मैले भनेँ - हजुरले मलाई मैत्री र क्षान्तिको साधना गर्ने मौका प्रदान गर्नुभयो, धन्यवाद ! उनले ती शब्दहरू बुझे/बुझेनन् थाहा भएन । तर, मेरो मनमा चाहिँ क्षमा दिँदा प्रमुजा (खुसी) उत्पन्न भयो । मलाई बोध भयो **मैत्रीले द्वेषलाई हटाउने रहेछ, क्रोधलाई मैत्रीमा बदल्दा मनमा आनन्द आउने रहेछ** । मैत्री र क्षान्तिको संयुक्त साधनाले चित्तमा द्वेषको छाप नै बस्दो रहेनछ । यो नै मेरो

लागि प्रज्ञा पनि हो । त्यो घटना सम्झँदा, अहिले पनि त्यतिकै आनन्द (प्रमुजा) आउँछ । तसर्थ, वेदनाबाट तृष्णा वा द्वेष मात्र होइन; प्रज्ञा र आनन्द (प्रमुजा) पनि उत्पन्न हुने रहेछ ।

हरेक दिनको ध्यानपछि म विहानको हिँडाइमा जान्थेँ । जहिलेपनि बाटोमा मासु पसल अगाडि मैल खसी, बोका र कुखुरा काटिरहेको देख्थेँ । त्यो दृश्यले मलाई अति पीडा हुन्थ्यो । म मनमनै रुन्थेँ । त्यो हेर्न नसकेर अर्को बाटो हिँड्न थालेँ । अर्को बाटोमा पनि त्यही खसी, बोका काटिरहेको नै देखेँ । जति भागे पनि मलाई दुःखले छोडेन । खाना खाएर अफिस जाँदा पनि गाडीमा राँगा भैसीहरूलाई यातनापूर्वक लगिरहेको दृश्य देख्थेँ । यस्ता दृश्य नदेखौँ भनी प्रार्थना गर्थेँ; तर, खोई किन हो ? म त्यस्तै दृश्य मात्र देख्थेँ । जति दुःखबाट भाग्न खोज्यो, त्यति नै दुःख पछि-पछि लाग्दो रहेछ । मेरो मन ज्यादै व्याकुल हुन्थ्यो । एकपटक त यतिसम्म असर गयो कि - यो कसाईलाई बरु पैसा दिएर सानो पाठोलाई चाहिँ छुटाएर लैजाऊँ कि ! जस्तो लाग्यो, अनि फेरि, सोचेँ - यसलाई किनेर मैले के गर्ने ? अर्कोलाई दिऊँ भने त्यसले पनि यसलाई काटेरै खाने हो ।

पशुपतिमा दर्शन गर्न गयो रोगी, हात खुट्टा काटिएका, नेत्रहीन, अपाङ्ग सडकभरि देखिन्थे । मेरो मन खिन्न हुन्थ्यो र दुःखानुभूति हुन्थ्यो । यो दुःखमा म करीब ५ वर्ष जति जाकिएँ । मैले त मेरा आफ्नै कर्मका कारण दुःख पाएँ । विचारा अबोध जनावरहरूले किन यति धेरै दुःख पाएका होलान् ? यी अपाङ्गले किन दुःख पाएका होलान् ? लौ, यी अपाङ्गले त आफ्ना कर्म कै कारण दुःख पाएका होलान्; तर, यी अबोध जनावरहरूले चाहिँ किन दुःख पाएको होला ? भन्ने विचार आउँथ्यो । लाग्यो - कारण र कर्मको नियम यिनीहरूलाई पनि लाग्दो रहेछ । यिनीहरूको पूर्वजन्म मलाई थाहा छैन; तर, जब सारा ब्रह्माण्डमा नै यो नियम लागु हुन्छ भने यिनीहरूलाई नलाग्ने कुरै भएन । हिजोआज पनि पशुबध देखेपछि मलाई क्षणिक दुःखद अनुभूति हुन्छ; तर, खप्न सक्ने जति मात्र । अनि त्यसको असर पनि लामो समयसम्म रहन छाड्यो । मलाई आफ्नै कर्मको कारण मैले दुःख पाएँ भन्ने बोध भयो । अर्को पनि प्रज्ञा प्राप्त भयो दुःखबाट भागेर मुक्ति पाइँदैन । त्यसपछि पशुपतिमा अपाङ्ग, रोगीहरू देख्दा मलाई क्षणिक दुःख त हुन्छ; तर, लामो समयसम्म यसले असर गर्दैन; बरु, कारण र कर्मको

सिद्धान्त मनभिन्न आइहाल्छ र म आफ्नो कुशल कर्मतिर लाग्दछु । यसबाट अकुशल कर्म गर्नु हुँदैन भन्ने स्थायी भावना मेरो चित्तमा पस्यो । सबै प्राणीले आफ्ना कर्मको फल भोग्नु पर्छ । पहिला, म दुःखबाट भागर्थे; अब भाग्न छोडें । खसी काटेको हेर्नु पर्छ भनेर भागेर अर्को बाटो जान्थे; तर, त्यहाँ पनि खसी काटेकै देखिन्थ्यो । यसबाट बोध भयो - **दुःखबाट भागेर मुक्ति मिल्दैन; बरु, मुकाबिला गर्नुपर्छ** । म दुःखबाट डराउर्थे । त्यसैले, दुःखले मलाई भन्नु खेदाउँथ्यो । दुःख भनेको प्रज्ञाको स्रोत हो भन्ने बुझेपछि, म दुःखबाट व्याकुल हुँदैन; बरु, यसबाट प्रज्ञा लिन खोज्दछु । वास्तवमा संवेदनालाई सम्प्रजन्य भै जागरुकतापूर्वक हेर्ने हो भने यसबाट द्वेष नभई प्रज्ञा प्राप्त हुन्छ । मानिस भएर जन्मनु नै दुःख भोग्नु हो । मानिस दुःखबाट भाग्ने होइन; बरु, दुःख भोग्दै प्रज्ञा हासिल गर्नु पर्दछ । दुःख नभएमा प्रज्ञा प्राप्त हुँदैन । दुःख नै प्रज्ञाको स्रोत हो; डराउनु पर्दैन ।

माथि नै उल्लेख गरे अनुसार म कोटेश्वरबाट बालकुमारी तर्फ आइरहेको थिएँ; बाटोमा एउटी गोरी युवती देखें । उनको सुन्दर शरीरले मेरो मन तान्यो । उनको सुन्दरता हेरिरहुँ जस्तो लाग्यो । मेरो शरीरमा सुखद संवेदना जागे । अलि पर गएपछि उनको र मेरो बाटो छुट्टियो; तरपनि, उनको यो सुन्दर चित्र मेरो चित्तमा निकै लामो समयसम्म बसिरह्यो । त्यो राग मेरो चित्तमा संस्कारको पत्र बनेर रह्यो, जसलाई हटाउन मैले धेरै साधना गर्नुपर्थ्यो । यहाँ स्पर्शले संवेदनाको उत्पत्ति भयो; त्यो संवेदनाले चित्तमा राग (तृष्णा) जगायो ।

अर्को दुई हप्ता, म धर्मशृङ्गमा ध्यान बसेर आएको थिएँ । कोटेश्वरबाट बालकुमारी तर्फ आउँदा फेरि, तिनै सुन्दरीलाई देखें । उनलाई देख्दा भट्ट संवेदना त जागे; तर, छिन मै बोध भयो - यो शरीर भुटो हो । यो सुन्दर शरीर पनि कुप्रो पर्छ; सुन्दर अनुहार निचोरेको कागति जस्तै हुन्छ; दाँत फुक्लिएर मुख टेडो हुन्छ; सुन्दर कपाल पनि कपास जस्तो सेतो हुन्छ भन्ने बोध भयो । अर्कोतर्फ, सुन्दरता हुनु ती युवतीको कुनै गल्लि पनि त होइन ! भन्ने लाग्यो । तसर्थ, उनीप्रति राग पनि जागेन र द्वेष पनि जागेन । यो शरीर नै भ्रम मात्र हो, भन्ने बोध भयो; मांसपिण्ड मात्र हो भन्ने बोध भयो; यो सुन्दर शरीर अनित्य हो भन्ने बोध भयो । मेरो मनलाई उनको सुन्दरताले तान्न सकेन । ती युवतीप्रति मेरो मन न आकर्षित भयो न विकर्षित नै । मेरो मनमा राग र द्वेष दुबै

पलाएनन् । यसरी हेर्दा, संवेदनाले तृष्णा उत्पन्न भएन; बरु, “सुन्दरता अनित्य रहेछ” भन्ने बोध भयो । सानै भएपनि प्रज्ञा प्राप्त भयो ।

मलाई साग र गुन्द्रुक निकै मिठो लाग्थ्यो । मेरो श्रीमतीले खाना, साग, सब्जी र गुन्द्रुक बडो मेहनतले तयार गरी श्रद्धापूर्वक खान दिन्थिन् । एक दुई गाँस के खाएको हुन्थ्यो गुन्द्रुकमा रौं भेटिहाल्थेँ । रौं देखनासाथ दुःखानुभूति भइहाल्थ्यो र ममा रिस जाग्थ्यो । म श्रीमतीलाई रिसाएर भन्थेँ “कपाल राम्रो नछोपी किन खाना बनाएको ?” उनले भन्थिन् “किन त्यो रौं तपाईंलाई परेको ? मलाई पर्नु नि !” फेरि, अर्कोदिन सागमा रौं; उही प्रतिक्रिया । ममा रिस बढ्दै गयो । यहाँ संवेदनाले द्वेष नै जगायो ।

अर्को हप्ता, ध्यान बसेको बेला मैले श्रीमतीलाई गाली गरेको झल्झली सम्झिएँ । “मैले नराम्रो काम गरेँछु” भन्ने बोध भयो । केही दिन पछ्याडि मैले इष्टमित्रलाई खाना खुवाउन निम्ता गरेको थिएँ । फेरि, मैले सागमा रौं भेटाएँ । तर, ममा दुःखानुभूति भएन र द्वेष जागेन । मलाई रौं परेर राम्रो भयो, धन्य ! अरूलाई परेन । कमसेकम अरूलाई त पीडा भएन भन्ने लाग्यो । मैले नबोलीकन रौं फालेँ । कसैले पनि रौं आएको थाहा पाउनु भएन । मेरो अनुहारमा कुनै परिवर्तन भएन; रौंप्रति द्वेष पनि जागेन; श्रीमतीप्रति पनि द्वेष जागेन । वस्तु र घटना त्यही हो; स्पर्श पनि त्यही हो; भोक्ता पनि म नै हो; पहिला द्वेष जाग्यो तर,पछि जागेन । पहिले त्यही स्पर्शबाट दुःखानुभूति हुन्थ्यो तर,पछि भएन । **द्वेष वस्तुमा होइन; बरु, संस्कारको आधार हुने स्पर्श र वेदनाका कारण हुने रहेछ** भन्ने बोध भयो । खानाको हेरचार गर्ने काम श्रीमतीको हो; उनले काम बिगारे गाली गर्नुपर्छ भन्ने मेरो संस्कारको पत्रमा थियो; त्यसैको कारण ममा द्वेष जाग्यो । अरूलाई जेसुकै होस्, मलाई चाहीं दुःख नहोस् भन्ने स्वार्थी विचार मेरो संस्कारमा थियो; त्यसैले, रौं आउँदा रिस चढ्यो । ध्यानबाट अक्रोधी हुन सहयोग पुग्ने रहेछ । अरूलाई दुःख नहोस्, बरु मलाई नै दुःख होस् भन्ने भावना आएपछि, छुट्टै आनन्द आउँदो रहेछ, जसलाई म शब्दमा उतार्न सकिदैन । अचम्म ! जब मैले रौंप्रतिको द्वेष हटाएँ; तब मेरो खानामा रौं आउन पनि छोड्यो । बिरलै रौं आएपनि कुनै असर भएन । सानो रौंको दुःखानुभूतिले पनि प्रज्ञा जगाउने रहेछ ।

ध्यान साधना गर्नुभन्दा केही वर्षअघि, एकपटक मेरो श्रीमतीको पाठेघरको अप्रेसन गर्नु पर्‍यो । श्रीमतीको माया हुन्छ नै; तरपनि, श्रीमतीको हेरचार गर्न भन्भट लाग्थ्यो; रुड्नु नपरे पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । कहिले अस्पताल छोड्नु जस्तो लाग्थ्यो । आफूलाई यस्तो काम गर्दा दुःखानुभूति हुन्थ्यो । ध्यान साधनाको ५ वर्षपछि श्रीमती पहिलाभन्दा पनि सिरियस बिरामी भएर ओछघानमै दिसा पिसाब थाप्नु पर्ने भयो । त्यहीबेला, आमाको पनि स्ट्रोक भयो; वहाँलाई पनि त्यस्तै सेवा दिनुपर्ने भयो । दुई जनाको सेवा गर्ने समय मुस्किलले पुग्थ्यो । त्यही बेला भाइलाई पनि कोरोना लागेर तल्लो तलामा आइसोलेसनमा बस्यो; अब उसको पनि सेवा मैले नै गर्नु पर्ने भयो । त्यहीबेला आफैं पनि छतमा चिप्लिएर लडें । दुई हप्तासम्म एक पटिको चाकले बस्नै भएन । तरपनि, मलाई सेवा गर्न कति पनि भर्को लागेन, दुःख पैदा भएन; न त द्वेष नै पैदा भयो ! बरु प्रमोद (खुसी) पो उत्पन्न भयो ! धन्य, यस्तो सेवा गर्ने मौका पाइयो ! जस्तो लाग्यो । पहिला, वेदनाले तृष्णा वा द्वेष उत्पन्न गर्दथ्यो; तर, अहिलेचाहिँ त्यही वेदनाले प्रज्ञा उत्पन्न गर्‍यो । **सेवाको साथ-साथ ध्यान गर्दा ध्यान गहिरिएर जाने रहेछ** । मेरो ध्यानको प्रभावकारिता बढ्यो । **सेवा कुशल कर्म रहेछ**, भन्ने बोध भयो । अझ बढी सेवा गर्न पाए हुन्थ्यो, जस्तो लाग्यो । अरू आमाहरूको सेवा गर्न पाए हुन्थ्यो, जस्तो लाग्यो । लडेको दुःखाइ त कता गयो कता !

मेरो बुद्धिबङ्गाराहरू बाहिर देखिएनन्; तर, बङ्गारा भित्रभित्रै तेर्सो परेर गएछन् र अर्को दाँतलाई समेत असर गरेछन् । दन्त चिकित्सकले - यसको सर्जरी गरेर दाँत निकाल्नु पर्छ, भन्नु भयो । मलाई मेरो शरीरको धेरै माया थियो । ममा सत्काय दृष्टि थियो अथवा शरीर नै “म” हो भन्ने थियो । पञ्चस्कन्धलाई सही रूपले बुझेको थिइन । त्यसैले दुख्छ कि भनेर डराएको थिएँ । डर मानी-मानी दाँत निकालेकाले तीन त्रिलोक चौध भुवन देखें । जति नै दुःखाइ कम गर्ने सुई लगाएपनि दुखाइ कम भएन । चित्तमा डाक्टर र दाँत दुबैप्रति द्वेष जाग्यो । त्यसैले, अर्को दाँतको पीडाचाहिँ बरु खपेर बस्छु, निकाल्दिन भनेर बसेँ । पटनाबाट बोधगयाको दर्शन गर्न गइरहेको थिएँ; फेरि, अर्को दाँत दुख्न थाल्यो । म अनित्यमा विश्वास गर्ने मान्छे, यो पीडा पनि केही छिनमा त गइहाल्छ नि ! भन्ने लागेर खप्दै गएँ । नभन्दै एक डेड घण्टापछि अलिक कम भयो । भोलिपल्ट

दुखेन, म खुसी भएँ । तर, फेरि पर्सीपल्टबाट दुख्न थाल्यो । तीर्थयात्राभरि मलाई दाँतले दुःख दिइरह्यो । दुःखबाट भाग्नु हुँदैन भन्ने भन्तेबाट सुनेँ । काठमाडौँ आएपछि दुःखको डटेर मुकाबिला गर्नुपर्छ, जस्तो लाग्यो । अनि सर्जरीको लागि तयार भएँ । मैले यो शरीर मेरो होइन; यो दाँत पनि मेरो होइन; म भनेको दाँत होइन भन्ने बोधका साथ सर्जरी गर्ने कोठाभित्र गएँ । अचम्म ! मलाई त्यति पीडा भएन । म, मेरो शरीर, मेरो दाँत भन्ने बोध भयो भने वास्तविक भन्दा बढी पीडाको अनुभूति हुँदो रहेछ । यो घटनाबाट दुईवटा ज्ञान प्राप्त भयो - एक, दुःखबाट भाग्नु हुँदो रहेनछ; बरु, मुकाबिला गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने । अर्को, **म र मेरो शरीर भन्ने छोट्टो भने दुःख र पीडा कम हुँदो रहेछ** । म त केवल पञ्चस्कन्ध मात्र रहेछु । मेरो चित्तमा डाक्टर र दाँत दुबैप्रति द्वेष जागेन । भोग्ता व्यक्ति म नै हुँ; चिकित्सक पनि उहाँ नै हो; प्रोसिडिचूर पनि उही हो; तर, पहिला पीडा भयो र चित्तमा द्वेष जाग्यो; अर्कोपटक चाहिँ पीडा भएन र चित्तमा द्वेष पनि जागेन । बरु सानोतिनो प्रज्ञा प्राप्त भयो ।

समतामा रहने बानी भएपछि ध्यानमा नभएको बेला पनि समभाव नै आउँदो रहेछ । मलाई सिद्राको गन्ध साँढै नराम्रो लाग्दथ्यो । सिद्रा गनायो कि खप्न नसक्ने; तर, गुन्द्रुकचाहिँ नगनाउने । मंगलबजारमा सिद्रा गनाउँछ भनेर किनमेल गर्न पनि जाँदैनथेँ । म शाकाहारी भएकोले गुन्द्रुकचाहिँ नगनाउने तर, सिद्राचाहिँ गनाउने वस्तु थिए । समतामा रहन थालेपछि सिद्रा र गुन्द्रुक बिच फरक पाइन । ध्यानपछि मैले वस्तुलाई यथारूपमा हेर्न कोसिस गर्न थालेँ । दुबै गनाउने वस्तु नै हुन् । मेरो कर्मसंस्कारका कारण गुन्द्रुकको गन्ध बास्ना भयो अनि सिद्राको चाहिँ दुर्गन्ध । एकपटक सुरुङ्गा भएको बेला ससुराली घर नजिक एउटा किराना व्यापारीले सिद्रा बेच्न ल्याएको रहेछ । त्यहाँ सिद्रा गनाएकोले मेरा साला जेठानहरू गएर सिद्रा साँढै गनायो, यसलाई हटा भनेर दवाव दिनु भयो । वहाँ पसले विचरा चुप लाग्नु भयो । मलाई लाग्यो - हामीहरूलाई त्यो गुन्द्रुक मिठो लागे जस्तै माछाहारीलाई सिद्रा मिठो लाग्छ भन्ने व्यहोराको बोध भयो । सिद्रा र गुन्द्रुकबिच समभाव राख्न सकियो । लाग्यो सिद्रा पनि त गुन्द्रुक नै हो । केवल फरक भनेको गुन्द्रुक शाकाहारीको लागि र सिद्राचाहिँ मांसाहारीको लागि हो । मेरा शाकाहारी नातादारहरूले जानी नजानी मांसाहारीलाई हिंसा गरिरहेका थिएँ । अनि त, मांसाहारीले पनि शाकाहारीलाई

हिंसा गर्ने नै भए । मैले सचेत भएर पसलेलाई दवाव दिन रोकेँ, हिंसा गर्नबाट रोकेँ । सिद्रा र गुन्द्रुक बिच समभाव राख्दा मैत्रीभाव विकाश गर्नुपर्ने रहेछ । जब मैत्रीभाव राख्छौं, तब रिस र हिंसा कम हुँदै जाँदो रहेछ । रातभर सिद्रा गनाउन त गनायो तर, खप्न सक्ने जति मात्र । म मजाले सुतेँ । बोध भयो - द्वेषभावले सिद्रा भन्नु गनाउँदो रहेछ । साधनाले वस्तुलाई यथाभूतमा हेर्न सिकाउँदो रहेछ । मैत्रीभावले हिंसा कम गर्दो रहेछ ।

मलाई मासु देख्ने बित्तिकै आइ जिरिङ्ग हुन्थ्यो । दुःखद संवेदना जाग्दथे । लसपस हुन्छ, भनेर, मासु भएको होटलमा खाना खाँदैनथेँ । सन् १९९४ मा म पढ्नका लागि थाइलैण्ड गएको थिएँ । म जानु भन्दा १ वर्ष अगाडि नै मेरो साथी गिरीशदाइ त्यहीं पठिरहनु भएको थियो । म आउँछु भन्ने थाहा पाएपछि साथीलाई खुवाउन एउटै कराईमा मूला र मासु मिसाएर पकाउनु भएछ । प्लाष्टिकको गिलासले पेलेर टमाटरको अचार पनि बनाउनु भएछ । साथी कहिले आउँछ, र सँगै बसेर मजाले खाना खाउँला भनेर पर्खेर बसिरहनु भएको रहेछ । खाना खान जाँदा त मासु पो ! मेरो आइ जिरिङ्ग भयो । शरीरभरि संवेदना जागे । चित्तमा मासुप्रति द्वेष छँदै थियो, भन्नु बढ्दै गयो । अर्कातिर मिल्ने साथी, उनको श्रद्धा र आतिथ्यतालाई पनि म नकार्न सकिदैनथेँ । उनको त्यत्रो खुसीलाई म बेखुसीमा रूपान्तरण गर्न पनि सकिदैनथेँ । उनको अनुहार पढेँ । उनको मप्रतिको मैत्री, प्रेम, करुणा छताछुल्ल पोखिएको पाएँ । उनको त्यो श्रद्धा, मैत्री, प्रेम र आतिथ्यताले मेरो मासुप्रतिको द्वेषलाई खेदाई दियो । मेरो वहाँप्रति मैत्री र श्रद्धा भाव भन्नै बढ्यो । के गर्ने ? म धर्मसङ्कटमा परेँ । मैले दाइलाई भनेँ “दाइ मलाई मूला-मूला दिनुहोस्; तपाईँ मासु-मासु खानुहोस् ।” गिरीशदाइ यति खुसी हुनुभयो, म शब्दमा वर्णन गर्न सकिदैन । मैले मूला-मूला खाएँ र दाइले मासु-मासु खानुभयो । मेरो चित्तमा रहेको मासुको लसपसप्रतिको द्वेषलाई दाइको श्रद्धा, मैत्री र आतिथ्यले कुचो लगाई दियो । मेरो चित्तमा मासुप्रतिको द्वेष हराएर गयो । मानिस मै हुँ, वस्तु त्यही मासु हो । पहिला, त्यो मासु देख्ने बित्तिकै द्वेष जाग्थ्यो, एउटै टेबलमा सँगै खान सक्दैनथेँ । अहिले पनि मासुचाहिँ खान्नु; तर, मासुप्रतिको द्वेष छैन; एउटै टेबलमा खाना खान्छौँ । सुरुमा शरीरमा दुःखद संवेदना जागे, चित्तमा द्वेष जाग्यो तर, पछि जागेनन् । स्पर्श उही हो, वस्तु उही हो, व्यक्ति उही हो, तर अर्कोपटक शरीरमा न दुःखानुभूति भयो न

चित्तमा द्वेष जाग्यो । संस्कार पनि बनेन; बरु, संवेदनाले प्रज्ञातिर डोच्यायो । बोध भयो - मैत्री र श्रद्धाले द्वेष हटाउँदो रहेछ । राग र द्वेष वस्तुमा हैन, व्यक्तिको अनुभव र अनुभूतिको आधारमा जागदो रहेछ ।

एकपटक, म डाले घाँस काट्न लप्सीबोटे गएको थिएँ । रुखको ऐजेरु गाईले मजाले खान्थ्यो र हामी घाँसको लागि खोजी गर्दथ्यौँ । त्यहाँ, मैले ऐजेरु पलाएका दुईवटा रुख देखें । एउटा रुखचाहिँ होचो, निम्सरो र टाक्सिएको थियो भने अर्कोचाहिँ विशाल अग्लो थियो । मैले यी दुईवटा रुखहरूलाई केहीबेर नियालेर हेरिरहेँ । लाग्यो - टाक्सिएको रुख दुःखित थियो; किनकि, उसले दुःखले जमिनबाट सोचेर लिएको खानेकुरा अर्काले खायो । त्यो रुख मैले जम्मा गरेको खाना खान पाइन भनेर कुण्ठा पालेर बाँचेको छ, जस्तो लाग्यो । मौन रूपमा भन्दैछ, “सबै खाना जति ऐजेरुले खाइदियो, मैले खान पाइन, म दुःखित छु ।” अर्को रुखचाहिँ विशाल र अग्लो थियो । उसले पनि जमिनबाट सोचेर ल्याएको खानेकुरा, उ माथि पलाएको ऐजेरुले नै खान्थ्यो । तरपनि, उ दुःखी थिएन । उचाहिँ दुःख गरी जम्मा पारेको खानेकुरा त्यो ऐजेरुलाई खुवाउन पाएकोमा हर्षित छ । अह, आफूमाथि ऐजेरु फुलेको देखेर उ मनमनै आनन्दित छ । आहा ! मेरो सहयोगबाट कति राम्रो फूल फूल्यो । त्यसलेचाहिँ आफूमाथि भएको शोषणलाई कुण्ठाको रूपमा होइन; बरु खुसीमा बदल्यो । उ आनन्दित छ, चित्त शान्त छ, शरीर पनि विशाल छ, मन पनि विशाल छ । म दुई रुखहरू हेरेर भावातीत भएँ । बोध भयो - संसारमा शोषण त सबैलाई छ, धेरैले त्यही शोषणलाई द्वेषमा बदल्छन् र भवचक्करमा पर्छन् भने थारैले मात्र त्यो शोषणलाई शान्ति र आनन्दमा बदल्छन् र सुगति प्राप्त गर्छन् ।

ध्यान परिपक्व हुनुभन्दा पहिले, विहान सडकमा हिँड्दा गाडीले कालो धुँवाको मुस्लो फ्याँकेको देखें भने दुःखद संवेदना आउँथे र मेरो चित्तमा द्वेष जाग्यो । त्यही सडकमा इलेक्ट्रिक कार देखें भने सुखद संवेदना जागदथ्यो र मनमा राग जागदथ्यो । तर, बाटोमा अरू सयौँ गाडीहरू देखिन्छन्; तिनीहरूप्रति न सुखानुभूति हुन्थ्यो, न त दुःखानुभूति । ती दृश्यहरू चित्तसम्म पुग्न नपाई बाटैमा मेटिन्थे । मैले सोचें - इलेक्ट्रिक कार देख्ने वित्तिकै किन राग जागछ ? कालो धुँवाको मुस्लो देख्ने वित्तिकै किन द्वेष जागछ ? मेरो संस्कारको कुनै पत्रमा कालो धुँवा नराम्रो भन्ने छ; अनि, धुँवा नफाल्ने इलेक्ट्रिक कार राम्रो भन्ने छ । त्यसैले,

इलेक्ट्रिक कार देखे वित्तिकै मेरो चित्तमा राग जागछ । मेरो काका पनि विहान मसँगै हिँड्नुहुन्छ, वहाँ धुँवा आएपनि रिसाउनु हुन्न र इलेक्ट्रिक कार देख्दापनि आहा ! भन्नुहुन्न । त्यो मोह हो; किनकि, वहाँलाई कालो धुँवा नराम्रो भन्ने थाहा छैन । त्यसैले, प्रतिक्रिया पनि जनाउनु हुन्न । अर्को कुरा, समतामा रही वस्तु र घटनाको स्पर्श गर्ने हो भने चित्तमा पुग्दानपुग्दै त्यो चित्र नाश हुँदो रहेछ । त्यसले दुःखानुभूति र सुखानुभूति उत्पन्न गर्ने रहेनछ । जसरी हवाईजहाज उड्दा त्यसको छाप आकाशमा बस्तैन; त्यस्तै, उपेक्षामा रही हेर्ने हो भने मनमा चित्र बन्ने रहेनछ । मैले समतामा रही गाडिहरू हेर्दा कालो धुँवाले मेरो चित्तमा द्वेष जगाएन न त इलेक्ट्रिक कारले राग नै जगायो । संस्कारका राग र द्वेषका पत्रलाई विस्तारै कोट्याएर फालेपछि केही हदसम्म मेरो दृष्टि सम्यक भयो ।

माथिका जस्ता धेरै उदाहरणहरू छन्, जसले प्रारम्भिक प्रज्ञा प्रदान गर्छन् । प्रज्ञा बुद्धद्वारा प्रदान गरेका गहन र विकसित रूपमा नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । मेरो बुझाइमा प्रारम्भिक प्रज्ञा भनेको व्यक्ति, वस्तु र घटनालाई यथाभूत देख्नु हो; आवरण बिना देख्नु हो; सत्य कुरा जस्ताको तस्तै देख्नु हो । यो भनेको नै सम्यक दृष्टिकोण हो । अनित्य, दुःख र अनात्मा आफैँ बोध गर्नु हो, सुनेर वा पढेर होइन । यो संस्कारविहीन देखाइ हो ।

म धर्मशृङ्गमा ध्यानमा बसेको बेला घण्टी बज्दा टिङ्-टिङ् शब्द मेरो कानमा ठोकियो; कानमा शब्दको रूप आउनु पर्नेमा, संज्ञाको कारण, मेरो मनमा पहिला देखेको गोलो आकारको घण्टीको रूप आरमण पो आयो ! मनमा यथाभूत शब्द नआई केवल गोलो घण्टीको रूप पनि आयो । कानमा ठोकिएको टिङ् आवाज मात्र हो, घण्टी रूप आरमण होइन । तसर्थ, टिङ् आवाज आउँदा केही दिन अगाडि देखिएको घण्टीको चित्र मनमा आउनु यथाभूत कुरा होइनन् ।

मेरो ध्यान विकसित भएपछिचाहिँ टिङ्-टिङ् शब्द कानमा ठोकिँदा मनमा पहिला देखेको घण्टीको चित्र बनेन; वरु, टिङ् टि...ङ् शब्दमै मन बस्यो, मिथ्या रूप मनमा आएन । संस्कारको कारण, दोश्रो टिङ् शब्द बज्नासाथ पहिलो टिङ् शब्द विस्तारै हराएर गयो; फेरि, तेश्रो टिङ् आयो र त्यो पनि हरायो । बोध भयो - एउटा उत्पत्ति हुनासाथ अर्को नाश हुन्छ । यो चाहिँ यथाभूत ज्ञान हो । त्यस्तै, शरीरमा आउने वेदना पनि बन्ने र बिग्रने रहेछन्; त्यही बन्ने र बिग्रने प्रक्रिया वा परिवर्तनका कारण दुःख उत्पन्न हुने रहेछ भन्ने बोध हुनु नै यथाभूत ज्ञान

हो । अधिदेखि चिलाएको एउटै चिलाइ नभई एउटा चिलाइ बन्ने र त्यो बिग्रने, अनि अर्को चिलाइ बन्ने र त्यो पनि बिग्रने पुनः तेश्रो चिलाइ बन्ने र बिग्रने... एवं रूपले बन्ने र बिग्रने भइरहन्छ, भन्ने बोध भयो । त्यही अनित्य र परिवर्तनवाटै दुःखको उत्पन्न हुँदो रहेछ । माथि नै भनौं नि ! आवरणका कारण यथाभूत शब्द, गन्ध, रूप, स्वाद, नभई फरक हुँदा रहेछन् । यी आवरण हटाएर यथाभूत शब्द, यथाभूत गन्ध, यथाभूत रूप, यथाभूत स्वाद, यथाभूत दुःखाइ बोध गर्नु नै मेरो लागि प्रारम्भिक प्रज्ञा हो ।

म विकसित प्रज्ञामा पुगेको छैन, जुन मेरो साधना भन्दा धेरै माथिको कुरा हो । सम्यक दृष्टि भयो भने सम्यक सङ्कल्प हुन्छ । यी उदाहरणहरूबाट यो अनुभव भयो कि संवेदनाले तृष्णा वा द्वेष मात्र होइन, प्रज्ञा पनि जगाउँछ । शील पालना गरी ध्यान सँगसँगै दान, मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा र त्याग आदिको संयुक्त अभ्यास गरियो भने प्रज्ञा प्राप्त गर्न अझ सजिलो हुने रहेछ । माथिका अभ्यासको क्रममा संवेदनाबाट मेरो चित्तमा राग र द्वेष पलाएन, बरु प्रज्ञा पो जाग्यो !

माथिका केही उदाहरणहरूले यो प्रष्ट पारेका छन् कि समतामा रही संवेदनाहरूलाई जागरुकतापूर्वक हेर्ने हो भने संवेदनाले तृष्णा उत्पन्न गर्दैन, बरु प्रज्ञा जगाउँछ । ध्यान साधना बढ्दै गएपछि अझ आर्य अष्टाङ्गिक मार्गप्रति आस्था र विश्वास बढ्दै गयो । तसर्थ, सुगतिको मार्गमा अघि बढ्दैछु । ध्यान साधना मेरो अनुभवमा दोश्रो खुड्किलो हो । शीलको जगमा समाधि अडेको रहेछ । तसर्थ, जति बढी शीलको पूर्ण पालन गछौं, त्यति नै ध्यानको गहिराई बढ्दै जाने रहेछ । मैले मधुमेहको कारण पछिल्लोपटक अपरान्ह हल्का खाना खाएँ । तसर्थ, अष्टशीलको पालन भएन; जसको कारण आशातीत रूपमा ध्यानको गहिराइ बढ्न सकेन । अष्टशील पालन गर्न जरुरी छ । शमथ र विपश्यना दुबैको सन्तुलित विकाश हुन जरुरी रहेछ । शमथा नभई विपश्यना अगाडि बढ्दैन । एकाग्र नभई विपश्यना हुन सक्दैन । मैले पनि कति आनापान मात्र गर्ने ? संवेदना हेरे भइहाल्यो नि ! भनेर आनापानको समय घटाएँ । तर, मेरो चित्त बढी भाग्न थाल्यो; ध्यान प्रभावकारी भएन । नाकको टुप्पामा सास आएको-गएको हेर्दा पनि मन भाग्न रोकिएन । त्यसपछि भने सास आएको एक र फ्यालेको दुई भनी गन्ती गर्न थालें । त्यसपछि, मात्र मन नियन्त्रणमा आउन

थाल्यो । जब आनापानको समय बढाए, तब मन अलिक शान्त भयो, एकाग्र भयो, समाधिमा रहन सक्ने भयो, त्यसपछि ध्यान अलिक प्रभावकारी हुँदै गयो ।

शास्त्रीय एवं भावनामय ज्ञानमा पनि क्लेश (काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, मोह, अहङ्कार) लाई केवल विषको रूपमा मात्र व्याख्या भएको पाउँछौं । यो धेरै हदसम्म ठीक पनि हो । किनकि, यिनीहरूले हाम्रो चित्तलाई प्रदूषित बनाउँछन् र दुःखचक्रमा फसाउँछन् । क्लेश दुःखको कारण हो । काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या र अहङ्कारलाई विषको रूपमा बुझ्नु पनि समुत्ती कै कारण हो । हामी क्लेशलाई दुःखको कारण हो भन्ने बुझ्दछौं, जुन मेरो अनुभवमा आंशिक मात्र सत्य रहेछ । पूर्ण सत्यचाहिँ क्लेश दुःखको साथसाथै प्रज्ञाको पनि कारण हो । यदि क्लेश नहुँदो हो त दुःख हुँदैन र दुःख नहुँदो हो त प्रज्ञा प्राप्त हुने थिएन । क्लेश कारण हो भने दुःख कार्य । क्लेश नभए साधना र अभ्यास हुने थिएन; साधना नभएपछि प्रज्ञा प्राप्त हुने थिएन । तसर्थ, क्लेश कर्मको कारण हो भने विपाकको कारणचाहिँ कर्म हो । क्लेशलाई विषको रूपमा मात्र बुझ्नु हुँदैन । यो विष पनि हो र औषधी पनि हो । समतामा रही चिन्तन गर्दा बोध भयो - सबै औषधी विष र सबै विष औषधी हुन् । विषको सम्यक प्रयोग औषधी र औषधीको अधिक प्रयोग विष हो । तसर्थ, विष र औषधीको सम्यक प्रयोग हुन जरुरी छ । सबै संवेदनाले तृष्णा मात्र उत्पन्न गर्दैनन्, यिनीहरूले प्रज्ञा पनि जगाउँछन् । जानेर सम्यक प्रयोग गर्नु भने यी संवेदनाहरूको माध्यमबाट अपवित्रताहरू बाहिर निस्कन्छन्, चित्त सफा हुन्छ, हामी प्रज्ञातिर जान्छौं तर नजानी प्रतिक्रिया गर्छौं र दुःखचक्रमा पर्छौं ।

दोश्रो, चित्त सङ्गो भएपछि दानको परिणाम पनि बढ्ने रहेछ । मैले पहिला भन्दा अहिले बढी दान दिन थालें । चौतारा बसेर बेकम्फुसे कुरा गर्ने र अर्काको कुरा काट्ने आदत छोडिदिँ । अरूको टीकाटिप्पणी गर्न छाडिदिँ । प्रीति जागेपछि भावनामय प्रज्ञाको अभ्यास पनि बढ्ने रहेछ । मैत्री र करुणा भाव पनि बढ्ने रहेछ । थारै भएपनि पारमिताका थोपाहरू जम्मा गरें । ध्यान, दान र ज्ञानको अभ्यासले मेरो मन निकै सफा भएको छ । ध्यान बढ्दै गएपछि मन हल्का हुने रहेछ; चित्त सङ्गो हुने रहेछ; चिन्ता र पीर कम हुने रहेछन्; अनुहार उज्यालो हुने रहेछ; मन हलुका हुने रहेछ; भित्रैदेखि सुखानुभूति हुँदो रहेछ ।

अनुभवविहीन अङ्गरू

अविद्या भनेको अतीतका क्लेश (राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या, डाहा र अहङ्कार आदि) को एकीकृत र विकसित रूप हो । अविद्या भनेको सत्यकुरा नदेख्नु हो; मोहमा पर्नु हो; दृष्टिमा भ्रम (illusion) हुनु हो; मिथ्या दृष्टि हुनु हो अथवा सत्य कुरा नदेखी आवरण मात्र देख्नु हो; भित्री कुरा नदेख्नु हो; सम्यक दृष्टि नहुनु हो । उदाहरणको लागि - मरुभूमिमा पानी देख्नु, डोरीलाई सर्प देख्नु, सिप्पिलाई चाँदी देख्नु हो; जादुगरले देखाएको जादुलाई सत्य भने जस्तै अथवा चलचित्रलाई सत्य भनेजस्तै हो । केवल भ्रमित दृष्टि (illusionary vision) मात्र हो । चकलेटलाई खोलमा पोको पारिएको हुन्छ । बच्चाले त्यो खोल देख्ने वित्तिकै चकलेट हो, भन्छ । चकलेटको खोलमा सानो ढुङ्गो नै पाको पारेको भएपनि बच्चाले खोल देखेर यो चकलेट हो, भन्छ । यो धोकालाई (illusion) पनि सत्य नै हो भन्नु हो । त्यस्तो अविद्या हिन्दू, बौद्ध, इसाई, मुशिलम, सबै धर्ममा हुन्छ । शास्त्रीय कुरा सबै ठीक हुन्, पण्डितले भनेको सत्य हुन भन्नु, म भनेको नै मेरो शरीर हो भन्नु, ब्रह्माण्ड नित्य छ भन्नु, अभिषेक नगरी ज्ञान दिनु हुँदैन भन्नु, भैंसी खराब र गाई राम्रो भन्नु, मेरो सम्प्रदायले भनेको कुरा ठीक बाँकी बेठीक भन्नु, ईश्वरले पापलाई पुण्यमा बदली दिनुहुन्छ भन्नु, मेरो सम्प्रदाय बाहेक अरू पुस्तक पढ्नु हुन्न भन्नु, ठूलोले भनेको ठीक हो भन्नु, कर्म र कर्मफलमा विश्वास नगर्नु, भगवानको नाम जप्यो भने पाप नष्ट हुन्छ भन्नु, शरीरलाई म भन्नु, परित्राण पाठ गर्‍यो भने पाप नष्ट हुन्छ भन्नु । यी सबै भ्रामक दृष्टिका केही उदाहरणहरू मात्र हुन् ।

त्यस्तै, मिथ्या दृष्टिका कारण अथवा अविद्याको कारण संस्कार बन्न पुग्छ । कर्मसंस्कारका आधारमा नै मैले गाई र भैंसी विचको विभेद, गुन्द्रुक र सिद्रा विचको विभेद, काला र गोरा विचको विभेद, भिक्षु र चोर विचको विभेद, गुरुमा र नगरवधू विचको विभेद, फूल र काँडा विचको विभेद, महिला र पुरुष विचको

विभेद गर्ने गरेको रहेछु । मैले संस्कारको आधारमा वस्तु र घटना हेर्ने र धारणा बनाउने गरेको रहेछु । मेरो संस्कारमा महिलाभन्दा पुरुष राम्रो भन्ने कुरा आयो; कोदोभन्दा चामल राम्रो भन्ने धारणा बन्यो । संस्कारको कारण नै मैले **वस्तु र व्यक्तिका बारेमा धारण बनाउने गरेको रहेछु** भन्ने बोध भयो । संस्कारको चस्मा जस्तो रडको छ; त्यस्तै रडमा मैले वस्तु देख्ने रहेछु । हरियो चस्मा लगाएपछि पहुँलो पराल पनि हरीयो घाँस नै देखिन्छ, यथास्थितिमा देख्न सकिँदैन । पावर भएको चस्मा लगाएपछि वस्तु ठूलो देखिन्छ, यथारूपमा देखिँदैन । **संस्कारका धेरै पत्रहरू हुने रहेछन्, तिनीहरूले नै वस्तुलाई यथारूपमा देख्न दिँदैनन्** भन्ने बोध भयो ।

म पूर्वजन्ममा के थिएँ होला ? कस्तो थिएँ होला ? भन्ने कौतुहलता जागदथ्यो । फूर्सदको बेला सोच्ने गर्दथेँ । ध्यानको बेला पनि त्यो विचार आउँदथ्यो । त्यसैले, म ध्यानको बेला बच्चा हुँदाको, त्योभन्दा पहिलाको, गर्भमा हुँदाको, अनि त्यो भन्दा पहिलाको कुरा सोच्ने गर्दथेँ; ताकी पूर्वजन्मसम्म देख्न सकियोस् । तर, जति नै कोसिस गरेपनि पूर्वजन्ममा म के थिएँ ? के कर्म गरें ? मेरो कर्मसंस्कार कस्तो थियो ? केही पनि थाहा भएन । मेरो ध्यान परिपक्व नभएर होला कि ? त्यसपछि कारण र कार्यको सहायताले बुझ्न कोसिस गरें; तर, त्यो पनि केवल अनुमान मात्र न हो ।

यो पक्का भयो कि - अविद्याको कारण नै मेरो जन्म भएको हो । यदि अविद्या नभएको भए मैले जन्म लिनु पर्दैनथ्यो । अर्हत वा निर्वाण प्राप्त गर्ने थिएँ होला । त्यसैले, म भन्न सक्छु कि **मेरो पूर्वजन्ममा अविद्या थियो** । मेरो जन्म नै अविद्याको प्रत्यक्ष प्रमाण हो । बच्चामा ममा राग त केही थियो होला; तर, मेरो आमाले भन्नुभए अनुसार, म दुध दिँदा खान्थेँ; तर, खोजेर खाँदैनथेँ अरे ! ममा थारै राग थियो होला; तर, द्वेषचाहिँ थिएन । सबैप्रति मैत्रीभाव थियो, सबैलाई प्रेम गर्दथेँ । कसैले म माथि अन्याय गरेपनि चुपचाप सहेर बस्दथेँ । म एकान्तमा बस्न मन पराउदथेँ । जात जातीबिच भेदभाव गरिन, साथीहरूबिच पनि कुनै भेदभाव गरिन, राम्रो र नराम्रो भन्ने कुरै थिएन । मैले सानैदेखि हिंसाजन्य कार्य गरिन । चेतना आएपछि आफूले माछा, मासु खाइन । भैँभगडाबाट टाढा भाग्येँ । वस्तु र घटना बारेमा कम मात्र प्रतिक्रिया गर्दथेँ । सानोमा लुगा राम्रो नराम्रो लाग्दैनथ्यो । खाना पनि मिठो नमिठो थिएन ।

मकैको, धानको जे भात दिए पनि चुपचाप खान्थेँ । कसैप्रति रिस राग थिएन । श्रीमती र छोराछोरीप्रति त्यति मन तानिदैनथ्यो । तरपनि, क्लेश शून्यचाहिँ थिएन; कर्मसंस्कार शून्यचाहिँ थिएन । जति नै कोसिस गरेपनि मैले पूर्वजन्मको कर्मसंस्कारको प्रत्यक्ष अनुभव र अनुभूति गर्न सकिन । प्रतिसन्धि चित्तमा कस्तो संस्कार सरेर आयो वा कस्तो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो; त्यो पनि थाहा भएन । मसँग अभिज्ञान छैन । तसर्थ, पूर्वजन्मको अनुभव छैन । मेरो यो जन्मका कर्मका आधारमा भन्न सक्छु - मेरो पूर्वजन्मको कर्मसंस्कार त्यति खराब थिएन । जति विकार जम्मा गरें, यही जन्मको पूर्वाद्धमा जम्मा गरेको रहेछु ।

संस्कारका कारण मेरो विज्ञान (सूक्ष्म चेतना) बन्यो । त्यो विज्ञान भनेको जान्ने स्वभाव (consciousness) हो । पहिलो विज्ञान, अनुभव नहुने केवल अनुमान मात्र हुने अङ्ग (कडी) रहेछ । गर्भपतनको नियम बनाउने शिलशिलमा **गर्भ रहेको १२ देखि १६ हप्ताबिच त्यो भ्रुणमा सूक्ष्म चेतना पस्छ** भन्ने कुरा थाहा भयो । मेरो आमाको गर्भमा म उत्पन्न भएको बेला मेरो कस्तो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो, त्यो पनि मलाई अनुभव भएन; कस्तो संस्कार सरेर आए, त्यो पनि थाहा भएन; अनुमान सत्य पनि हुन सक्छ, नहुन पनि सक्छ । तसर्थ, अनुमान तिर लागिन । त्यस्तै विज्ञान भएकैले नाम (चित्त) र रूप (शरीर) बन्यो र गर्भभित्र मेरो कसरी मानसिक र शारीरिक विकाश भयो ? त्यो पनि थाहा भएन । रूप त देख्न सक्छु; तर, सुरुको नाम (चित्त) कस्तो थियो त्योचाहिँ देख्न सकिन । संज्ञा र विज्ञान, दुबै थाहा पाउने र जान्ने स्वभावका (consciousness) अङ्ग हुन् । नामरूप भएकैले षडायतन (पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू र मन) बन्यो । यो सबै मेरो लागि कालो बाक्स (black box) हो, मलाई केही पनि अनुभव भएन । मेरा लागि यी केवल बुद्धि विनोदका विषय मात्र हुन् ।

अनागतका अर्का दुई अङ्गबारे पनि मलाई अनुभव भएन । जति नै ध्यान, चिन्तन र मनन गरेपनि म अर्को जन्ममा के हुने हो ? मलाई थाहा भएन । यो जन्मको कुशल र अकुशल कार्यचाहिँ मलाई थाहा छ । यो जीवन नै सार्थक बनाउनु महत्त्वपूर्ण कुरा हो; किनकि, यही जन्मको कर्मका आधारमा अर्को जन्म निर्धारण हुन्छ, भन्नेमा विश्वस्त छु । अब मलाई पूर्वजन्मको बारेमा कौतुहलता छैन । यो जन्मका कर्मका आधारमा मेरो पूर्वजन्म कस्तो थियो ? भन्ने अनुमान लगाउन सक्छु । टुल्कु, भिक्षु र अभिज्ञान प्राप्त भएको व्यक्तिलाई मेरो पूर्वजन्मको बारेमा

सोधने काम गर्दिन । मेरो पूर्वजन्मका कर्मसंस्कार त्यति खराब थिएनन् । अर्को जन्मको पनि चिन्ता गर्दिन । किनभने, वर्तमान जन्मका कर्म नै अर्को जन्मको हेतु हो । मैले कुशल कर्म गरें भने सुगति प्राप्त गर्छु, अकुशल कर्म गरें भने दुर्गति (अपाय) । ईश्वरले सुगतिमा लैजाने होइन । यो वर्तमान जन्मको कर्मका आधारमा पुनर्जन्म निश्चित हुन्छ । तसर्थ, अर्को जन्मको विषयमा त्यति सोचिदैन । म अर्हत वा बुद्ध बन्न सकिन्न । तसर्थ, त्यो लक्ष्य मसँग छैन । तर, बाटोचाहिँ सुगतिको नै हिँड्ने हो; निर्वाणको बाटो नै हिँड्ने हो । म कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्छु । नेपालीमा एउटा उखान - छ, *जस्तो बिउ रोप्यो, त्यस्तै फल लाग्छ* । पुण्यको बिउ रोप्यो भने पुण्य नै फल्छ र पापको बिउ रोप्यो भने पाप नै फल्छ । पापको बिउ रोपेर पुण्य प्राप्त हुँदैन । माथि नै व्याख्या गरे अनुसार, मैले पनि केही पुण्य गरेकै रहेछु । त्यसैले त आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग हिँड्न पाएकोछु; कुशल कर्म गर्न प्रेरणा पाएको छु । मेरा कर्मले जहाँ पुऱ्याउँछ, त्यहीँ बसौंला । मैले अर्को जन्म देखेको छैन । तसर्थ, हुन्छ, कि हुँदैन भन्ने यकिन छैन । अर्को जन्म नहुने नै रहेछ, भनेपनि मेरो परिश्रम व्यर्थ भएन । यो जीवन नै शान्त, आनन्दित र सार्थक भयो । यो नै मेरो उद्देश्य हो । अर्को जन्ममा ब्रह्मलोक, त्रायस्तिंसत् वा तुषिता देवलोकमा जानेभन्दा पनि मनुष्यलोकलाई नै त्रायस्तिंसत् वा तुषिता देवलोक कसरी बनाउने हो ? मेरो यो जन्ममै क्लेश घटाई जीवनलाई सार्थक बनाउने हो । तसर्थ, साधनाद्वारा पारमिताका दुई चार थोपा जम्मा गर्न कोसिस गर्दैछु । विरामी भइन्छ, बुढो पनि भइन्छ, मृत्यु पनि आउँछ; तरपनि, दुःखबाट भाग्नु हुँदैन । अर्को जन्मको लोभले वा भवले पनि तृष्णा नै जगाउँछ । तसर्थ, **देवलोक वा ब्रह्मलोकको पनि चाहाना गर्नु हुँदैन, यो पनि तृष्णा नै हो** । आँपको रुख रोपेपछि आँप फल नै प्राप्त हुन्छ, कागतीको रुख रोपेपछि कागती फल नै प्राप्त हुन्छ । कागतीको रुख रोपेर आँपको फल पाइदैन । तसर्थ, कुशल कर्म गर्न छोड्नु हुँदैन । म त मेरो पुण्यले जहाँ पुऱ्याउँछ, त्यहीँ बस्न तयार छु । हिँड्नचाहिँ सुगतिको बाटो हिँड्ने हो ।

चित्त विशुद्धि

तेश्रो आर्य सत्य “निरोध सत्य” हो । मलाई लाग्थ्यो - मेरो चित्त निर्मल छ, यसलाई किन सफा गर्नु पर्‍यो ? तर, जब म ध्यानमा बसेँ र चित्त हेरेँ, तब मेरो चित्तमा त पुतलीसडकको असरल्ल फोहोर जस्तै अपवित्रताको डङ्गुर रहेछ भन्ने देखेँ । मेरो चित्तमा राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या र अहङ्कारको धेरै ठूलो थुप्रो रहेछ । पहिला-पहिला चित्तमा राग बढी आउँथ्यो - कामवासनाको राग, खानेकुराको राग, गीत सङ्गीतको राग, सुन्दर दृश्यको राग, सुगन्धित फूलको राग आदि-आदि । यी रागले चित्तमा संस्कारका धेरै पत्रहरू बनाउने रहेछन् । संस्कार भनेको पनि परिवर्तन भैरहने स्वभाव त हो नि ! उमेर परिवर्तन हुनासाथ इन्द्रियजन्य राग (कामाच्छद) कम हुँदै गयो । तर, अर्कोतिर द्वेषहरू भने बढ्दै गए । फेरि, पनि चित्तमा अपवित्रता र विकार नै जम्मा भयो ।

पूर्वजन्मका के, कति पुण्य र अपुण्य कर्मसंस्कार सरेर आए; त्यो मलाई थाहा भएन । यौवनावस्थामा ममा कामवासनाको राग बढी थियो । मेरो जीवनको उत्तरार्धमा कामवासना घट्दै गयो । तर, अहङ्कार बढ्दै गयो । ज्ञानको, डिग्रीको, पदको, धनको, जनको अहङ्कार बढ्दै गयो । तसर्थ, क्लेश फेरिपनि बढ्दै गयो । ध्यानको बेला थाहा भयो - म जुन चित्तलाई सफा भन्थेँ, त्यसमा कति हो कति विकार रहेछ । कृष्णभीर र सिद्धबाबाको पहिराका कारण जसरी सडकमा ढुङ्गा र माटो थुप्रिन्थ्यो, त्यसरी नै मेरो चित्तमा पनि अपवित्रता र विकार जम्मा हुने रहेछन् । डोजर लगाएर बाटो सफा गर्‍यो; फेरि, पैराले ढुङ्गा माटो थुपाउँथ्यो । मुस्किलले त्यो फोहोर हटायो, फेरि त्यति नै जम्मा हुन्थ्यो । ठीक त्यस्तै गरी ध्यान गरेर अलि-अलि चित्त सफा गर्‍यो; फेरि, विकार जम्मा भइहाल्यो । पुनः सफा गर्‍यो, फेरि पनि फोहोर । जसरी हामी दैनिक दिसा, पिसाबबाट फोहोर बाहिर निस्कासन गर्छौं, त्यसैगरी चित्तमा जम्मा भएको अपवित्रता र विकारलाई

दैनिक रूपमा फाल्नु पर्ने रहेछ । ध्यानबाट चित्तमा रहेको मानसिक फोहोर (विकार) दैनिक बाहिर निकाल्नु पर्ने रहेछ भन्ने बोध भयो ।

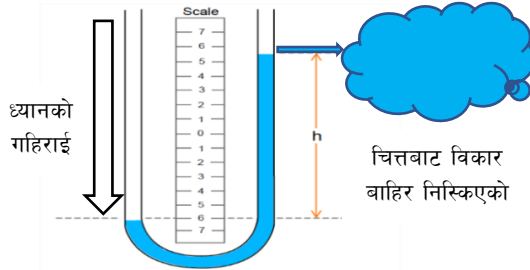
धेरै पहिला म खेतमा पानी लगाउन जान्थेँ । जति बढी डुल्यो, मेरो सुरुवालमा त्यति नै बढी कुरो लाग्दथ्यो । म ढुङ्गामाथि बसेर सुरुवालको कुरो टिप्थेँ । त्यस्तै चित्त जति बाहिरी भौतिक वस्तुमा भाग्छ, त्यति नै विकार थपिँदै जाँदो रहेछ । पहिले मेरो मन बढी भविष्यमा दौडन्थ्यो भने अहिले बढी भूतमा रुमलिन्छ; जे होस्, मन भाग्ने काम रोकिएन र चित्तमा अपवित्रता र विकार बढ्दै गयो । किनकि, स्पर्श भएपछि संवेदना आउँछन् नै; संवेदना आएपछि दुःखानुभूति र सुखानुभूति हुन्छ अनि चित्तमा द्वेष र राग जाग्छन्; ती कर्मसंस्कारका पत्र-पत्र बनेर बसिरहन्छन् ।

व्यक्ति र घटनाका बारे जति म क्रिया, प्रतिक्रिया गर्दै जान्छु; त्यति नै चित्तमा विकार र फोहोर जम्मा हुँदो रहेछ । म बाहिर घुम्न अति रमाउने मान्छे, राम्रा-राम्रा दृश्यहरू हेर्न मन लाग्ने मान्छे । ती दृश्यहरूले पनि राग बढाउँदै लैजाने रहेछन् । त्यस्तै, ममा विद्वताको अहङ्कार थियो । म पहिला चाहिने नचाहिने टीकाटिप्पणी गर्ने गर्दथेँ । जसको कारण, मेरो चित्तमा धेरै विकार जम्मा भए । शास्त्रका किताब बढी पढ्ने अनि केशचिरा टिप्पणी गर्थेँ । कहिलकाहीं त १० पेजको आलेखमा १२ पेजको टीकाटिप्पणी (comment) लेखेर पठाउँथेँ । शास्त्रीय किताबको अध्ययनबाट भन्नु बढी प्रतिक्रिया हुने रहेछ । मलाई, म आफू मात्र ठीक अरू सबै बेठीक लाग्थ्यो । विद्वताको, दर्जाको, डिग्रीको र रूपको घमण्ड थियो । काम पनि अरूले गरेको नराम्रो, आफूले गरेको मात्र राम्रो ठान्थेँ । अरू सबै कामचोर जस्तो लाग्दथ्यो । ममा पद, प्रतिष्ठा र विद्वताको अहङ्कार बढी थियो । क्लेशका कारण म अरूलाई गाली गर्थेँ । अरूलाई प्याच्य-प्याच्य होच्याएर बोल्थेँ । यी त भए - वाचिक अकुशल कर्महरू । इन्द्रिय र कायिक कर्मका कारण मैले अरू धेरै राग र द्वेष जगाएँ । मैले जानी नजानी धेरैलाई दुःख दिएँ । जसको कारण, मैले यही जीवनमा - त्यो पनि पूर्वाद्धमा धेरैभन्दा धेरै अपवित्रता र विकार जम्मा गरको रहेछु । मेरो मनमा कामवासना र भौतिक ज्ञानको राग थियो । द्वेष त कति हो कति ? राग भन्दा पनि द्वेष नै बढी ! मेरो अनुभवमा राग भन्दा द्वेषमा भन्ने खराबी रहेछ । त्यसैले, मैले दुःख पाएँ । राम्रो

कुराचाहिँ मैले जम्मा गरेको अपवित्रता र फोहोर, मैले आफैं सफा गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान बोध भयो ।

जसरी बर्माले काठलाई छेड्दै (drilling) जाँदा काठको धुलो बाहिर निस्कन्छ; त्यस्तैगरी ध्यानलाई गहिर्याउँदै लगेपछि राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या र अहङ्कार जस्ता क्लेश बाहिर निस्कन्छन् । यति गरेर मात्र चित्त सफा हुँदैन । चित्तमा जुन आवरण लागेको छ, त्यसलाई अलि-अलि (पद प्रतिपद) गर्दै कोतर्दै हटाउनु पर्छ । ध्यानको साधना बढ्दै गएपछि जुठा भाँडा माभेरेर सफा बनाउँदा र मैला लुगा धोएर सफा गर्दा पनि आफ्नो मन पनि त्यसरी नै सफा भैरहेको अनुभूति हुँदो रहेछ । यसो गर्नु भन्ने चित्तभित्रको विकार तल चित्रमा देखिए जस्तै बाहिर निस्कन्छ । त्यही प्रक्रियालाई हामी चित्त विशुद्धि भन्दछौं । हावा भर्ने पम्पको हेन्डल जति थिचिन्छ, वासर त्यति नै तल जान्छ र त्यति नै हावा बाहिर निस्कन्छ; पिचकरीलाई जति थिच्छौं, त्यति नै रडपानी बाहिर निस्कन्छ । त्यस्तैगरी, जति ध्यानलाई गहिराउँदै जान्छौं, त्यति नै चित्तबाट विकार बाहिर निस्कन्छ ।

चित्र १२ : चित्तबाट फोहोर बाहिर निस्केको



ध्यान गहिरिँदै जाँदा, पहिले-पहिले माथि माथिको अपवित्रता र विकार सजिलै बाहिर आउँछन्; तर, चित्तका पुराना विकार बाहिर निकाल्नचाहिँ कठिन हुने रहेछ । अनुशयहरू निकाल्न कठिन हुन्छ । चित्रमा देखाए जस्तै, ध्यानको गहिराइ बढाउँदै जानुपर्छ । तब मात्र कट्कटिएका अपवित्रता बिस्तारै-बिस्तारै बाहिर आउँछन् । चित्तभित्र कट्कटिएर रहेका संस्कारका पत्रहरूलाई भाडा माभेको जस्तै गरी कोतचाउँदै सफा गर्नुपर्छ । शमथा ध्यानमा (concentration) डुवेर

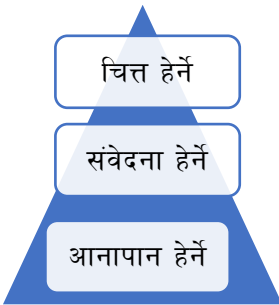
मात्र चित्त शुद्ध हुँदैन । भित्र-भित्र जाने र सम्प्रजन्य भै हेर्ने काम (contemplation) गर्न विपश्यना पनि त्यतिकै जरुरत पर्ने रहेछ । जति सम्प्रजन्य भै हेर्ने काम गर्‍यो, त्यति नै मेरो चित्त सफा हुँदै गयो । तर, अबै पनि मेरो चित्तमा धेरै विकार छँदैछ ।

मनको स्वभाव नै दौडनु हो । ध्यानको बेला बोध भयो - जब चित्त बढी दौडन्छ, तब यसमाथि ब्रेक लगाउन जरुरत हुन्छ । ध्यानको पहिलो आनापानको अभ्यास नै चित्तलाई एकाग्र बनाउनका लागि हो । सुरुको चरणमा मैले आनापानको अभ्यास अलि लामो समयसम्म गरें; किनकि, मेरो मन असाध्य भाग्दथ्यो । जति मन भाग्थ्यो, त्यति नै म आनापानलाई बढाउँथे । मेरो आनापान अभ्यासका दुई उद्देश्य थिए - पहिलो, दौडने मनको गतिलाई नियन्त्रित गरी चित्तलाई एकाग्र (concentrated) बनाउनु र दोश्रो, मन शान्त बनाई समाधिमा बस्न योग्य बनाउनु । जब मेरो मन बढी संसारिक वस्तु र घटनामा दौडन्छ, तब म आनापानलाई बढाउँछु । त्यति गर्दा पनि मन भाग्न छाडेन भने सास आएको एक र फ्याल्दा दुई भनी गन्ति गर्न थाल्छु । जब मन व्याकुल हुन्छ, त्यो बेला पनि म आनापानलाई बढाउँछु र सासको गन्ति गर्न थाल्छु । तसर्थ, आनापानले मनलाई तालिम दिन्छ, मनलाई बरालिन दिँदैन । सासको गन्ति गरेको समयमा लोभ, द्वेषका छाल आउँदैनन् । मनले एकपटकमा एउटै मात्र काम गर्छ । सासको गन्तिले मनलाई धेरै भाग्न दिँदैन । यसले संवेदना र चित्त निरीक्षण गर्न सक्ने बनायो । ध्यानमा गहिरिने क्षमता बढायो । आनापान सति पनि आश्रित सिद्धान्त अनुसार नै चल्छ; कारण र कार्यको सिद्धान्त अनुसार नै चल्छ । यसले मनलाई एकाग्र बनायो । मन गाडीको एक्सलेटर हो भने आनापानचाहिँ ब्रेक हो । गाडीलाई राम्ररी चलाउन, एक्सलेटर र ब्रेकको उतिकै जरुरत पर्छ । अर्को कुरा, **श्वासप्रश्वासको अवलोकन गर्दा अनित्य बोध भयो; म श्वासमा आश्रित छु** भन्ने बोध भयो । गन्तिले ध्यानको बेला झकाउन कम भयो । अनित्य बोधको लागि हरेकपटकको सास लिँदा उदयको बोध र हरेकपटकको सास फ्याँक्दा व्यय भएको अनुभूति गर्न थालें । **हरेकपटकको सासको परिणाम र गति पनि फरक-फरक हुने रहेछ** भन्ने बोध भयो । अनित्य बोधको लागि पनि श्वासप्रश्वासको अवलोकन गर्नु पर्दो रहेछ । केही समय सास रोके पनि फाल्नै पर्ने रहेछ; म पनि सासमै आश्रित

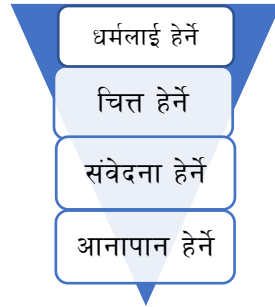
रहेछु । सास लिनु प्रतीत्य हो भने फाल्नु समुत्पाद हो । पहिला, म किन आनापानमा लामो समय बिताउने भनेर संवेदनाको निरीक्षण गर्न थाली हाल्यै; तर, त्यो बेला मेरो चित्त संवेदनाबाट बाहिर भाग्यो । बल्ल-बल्ल तानेर ल्यायो फेरि, भागी हाल्यो । जब म शरीरको एउटा भागमा संवेदना हेर्न थाल्यै, तब यो मन अर्को भागतिर भाग्यो; त्यहाँ हेर्न कोसिस गर्‍यो पुनः अर्कोतिर जान्‍यो । त्यसैले, संवेदनाहरूको निरीक्षण त भयो; तर, होस र जागरुकतापूर्वक भएन । समतामा रही निरीक्षण भएन; सूक्ष्म तवरमा संवेदनाहरूको निरीक्षण भएन; केवल सतही निरीक्षण मात्र भयो । मन भाग्ने क्रममा कमी आएन । त्यसपछि, पुनः आनापानको समय बढाएँ; अनि मनलाई ब्रेक लगाएको लगाई गरेर मनलाई नियन्त्रणमा लिएँ । त्यसपछि, चाहिँ मेरो निरीक्षण एकै ठाउँमा अलि लामो समयसम्म टिक्यो । त्यही पनि बेलाबेलामा मन भागिहाल्यो । मेरो शरीरका इन्द्रियहरूले मन रूपी एक्सलेटरलाई बढी थिच्चे, इन्द्रियहरूले मनमा धेरै इन्धन पठाउथे । मेरो मन अझ वेगमान हुन्थ्यो; तर, म ब्रेक लगाउन चाहिँ बिसन्थै । अनि त दुर्घटना हुने जोखिम बढ्ने नै भयो । ब्रेक लगाउँदा-लगाउँदा मेरो चित्त अलिक स्थिर भयो । यसो गर्दा अन्तर्मूखी हुन र मन भित्रको यात्रा अगाडि बढाउन मद्दत मिल्यो ।

चित्र १३ : ध्यानका चरणहरू

प्रारम्भिक साधना



उन्नत (advanced) साधना



विस्तारै शरीरभित्र हेर्न थालेँ । जब मन शान्त र स्थिर भयो, त्यसपछि म बढी चित्त र धर्म हेर्न थालेँ । म आनापानलाई कम समय तर, संवेदना र चित्त हेर्नमा बढी समय लगाउन थालेँ । सुरुमा आनापानलाई बढी समय दिएँ तर, पछिचाहिँ

संवेदनालाई । यसपछि, मेरो मन वस्तु र घटनामा त्यति दौडेन । पहिला, मेरो मन वस्तु र घटनामा भाग्यो; अहिलेचाहिँ ती वस्तु र घटना मेरो मनमा आउन थाले । अचेल, यो वस्तुको उत्पत्ति कसरी भयो ? कसरी अन्त्य हुन्छ ? कसरी उदय र व्यय हुन्छ ? भन्ने तिर सोच्छु । यसले मेरो चित्तलाई कम मात्र असर गयो । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभव हो; तपाईंमा यो सही हुन पनि सक्छ, नहुन पनि सक्छ ।

उन्नत साधकको मन भागदैन । तसर्थ, उहाँहरूले बढी समय संवेदना र चित्त हेर्न लगाउनुहुन्छ । मचाहिँ अभै त्यो अवस्थामा पुगेको छैन । मैले बढी समय धर्म हेर्न खर्च गरेको छैन । अरूलाई कस्तो हुन्छ ? मलाई थाहा छैन । तर, मचाहिँ जागरुकतापूर्वक हेर्दा-हेर्दा छिट्टै थाक्छु । यो पनि कठिन काम रहेछ । ममा वीर्यता कम रहेछ; कोशिस कम भएछ, क्यारे ! तसर्थ, ध्यानलाई लामो समयसम्म टिकाउन गाह्रो हुन्छ ।

संवेदनाहरूको निरीक्षण गर्नु भनेको शरीर र चित्तको सम्बन्ध बुझ्नु हो र उपेक्षाभाव विकाश गर्नु हो; दुःखद संवेदना आउँदा द्वेष र सुखद संवेदना आउँदा राग जाग्ने प्रक्रियालाई निरोध गर्नु हो । सम्वेदनाहरूमा परिवर्तन आउनासाथ चित्तमा पनि परिवर्तन आउँछ । तसर्थ, सम्वेदनाहरू हेर्ने तर, चित्त नहेर्ने; त्यस्तै चित्त हेर्ने तर, संवेदना नहेर्ने सम्भव हुँदैन; दुवै एक अर्कामा जोडिएका छन् । समतामा रही संवेदना हेर्छु त भन्थेँ; तर, दुःखद संवेदना आउँदा थाहा नै नपाई द्वेष जागिहाल्यो र पनि म पुनः होसियारीपूर्वक उपेक्षाभावमा फर्कने कोसिस गर्दथेँ । अर्को कुरा, चित्तमा राग जाग्दा खुसी भएपनि, खुसीको अनुभव नगर्ने; यो अनित्य हो भनी खुसीमा नपर्न थालेँ । चित्तमा द्वेष जाग्दा दुःखी भएपनि, दुःखको अनुभव नगर्ने; यो दुःख पनि अनित्य हो भनी दुःखमा नपर्ने अभ्यास गर्न थालेँ । दुःखद संवेदना आएको बखत उपेक्षाभाव राख्दा दुःखहरू निस्किएर गएको अनुभूति हुन्थ्यो । सुखानुभूति हुँदा पनि अब राग जाग्दैछ भन्ने थाहा पाएपछि समभावमा रहन कोसिस गरेँ । समभाव राख्न पनि कठिन रहेछ; भित्र कता हो कता द्वेष जाग्ने नै रहेछ । दुःखद संवेदना जाग्दा दुःखको पिरो फुटेर गइरहेको अनुभूति भयो । मेरो शरीरमा थोरै मात्र सुखद संवेदनाहरू जागे तर, त्यो सुखदले पनि त तृष्णा नै बढाउने हो भन्ने जानेपछि, त्यस्तो सुखद अनुभूतिचाहिँ भएन; तर, कता-कता अष्टचारो महसुसचाहिँ भइरह्यो । द्वेषचाहिँ पटक-पटक

जागृत्यो । तर, म सजग थिएँ । भिन्न कतावाट हो कुन्ती ! द्वेष गर्नुहुन्न भन्ने भावना आइहाल्यो । **संवेदना नजागदा पनि मोह (Ignorance) जाग्ने रहेछ** भन्ने बोध भयो र खुसी भइन् । समभावको सिद्धान्तचाहिँ ठीक रहेछ । तर, द्वेष भावना हटाउनचाहिँ निकै कठिन हुँदोरहेछ । संवेदनाहरूको राग हटाउन सजिलो रहेछ । तर, द्वेष हटाउनचाहिँ कठिन हुँदोरहेछ । साधना क्रमशः बढाउँदै लगौं । संवेदना अवलोकनको समय जति बढ्दै गयो, त्यति नै दुःखद संवेदना आउने क्रम अलिक कम हुन थाल्यो । सुखद संवेदना त बिरलै आउँथे तसर्थ, सुखद संवेदना जागदा उपेक्षाभाव राख्न अलिक सजिलो थियो । तर, दुःखद संवेदना आउँदाचाहिँ उपेक्षाभाव राख्न कठिन भयो । कहिलेकाहीं दुःखद संवेदना आउँदा चित्तमा द्वेष जागिहाल्यो । तर, म यो केही समयपछि जान्छु, भन्नेमा सचेत हुन्थेँ । त्यसैले, द्वेष आएपनि मेरो चित्तमा यसको छाप बसेन । द्वेष आउँदाआउँदै नाश भयो, चित्तमा छाप बसेन ।

पहिले, मेरो चित्तमा पनि वस्तु र घटनाको स्पर्श हुनासाथ अस्थायी र स्थायी दुई प्रकारका फाइल/फोल्डर बन्ने रहेछन्; अहिले यस्ता राग, द्वेष, अहङ्कारका चित्र मेरो अस्थायी फोल्डरमा मात्र बन्दछन् र छोटो अभ्यासमै ती तुरुन्त मेटिन्छन् पनि । ती स्थायी फोल्डरमा रूपान्तरण हुँदैनन् र सजिलै नष्ट हुन्छन् । ती क्लेशहरू संस्कारका पत्र बन्न पाउँदैनन् । अर्कोकुरा, आँखाबाट हुने स्पर्श बढी खतरनाक हुने रहेछ । आँखाको स्पर्शको कारण नै यौनहिंसा, हत्या, चोरी, डकैती, बलात्कार हुन्छ । क्लेश बढेपछि कानले भैँभगडा सुन्न मन गर्छ । त्यसपछि, कानको स्पर्श पनि हानिकारक हुने रहेछ । कानले चाहिने नचाहिने कुरा सुनेर धेरै ठुलूला लडाईँ भएका छन् । नराम्रो दृश्य आएमा आँखा बन्द गर्न सकिन्छ; तर, हातको सहायता बिना कान बन्द गर्न सकिँदैन । एकैपटक दुई कार्य (जागरुकतापूर्वक संवेदनाहरू हेर्नु र समतामा रही हेर्नु) गर्न कठिन रहेछ । हेर्दा-हेर्दा म त छिटै थाक्छु, शिथिल हुन्छु र केहीबेर आराम गर्दछु । अलिक कमजोर भएर हो कि ? बिहान करीब एक घण्टासम्म ध्यान प्रभावकारी हुन्छ; त्यसपछि, म क्रमशः थाक्दै जान्छु ।

इन्द्रियहरूको स्पर्शका कारण संवेदनाको उदय हुँदो रहेछ र संवेदनाको आधारमा नै चित्तमा राग र द्वेष उत्पन्न हुने रहेछ । चित्त परिवर्तन भइरहने रहेछ । तसर्थ, चित्तमा के भइरहेको छ ? त्यो अवलोकन गर्न जरुरी छ । हुन त संवेदनाको

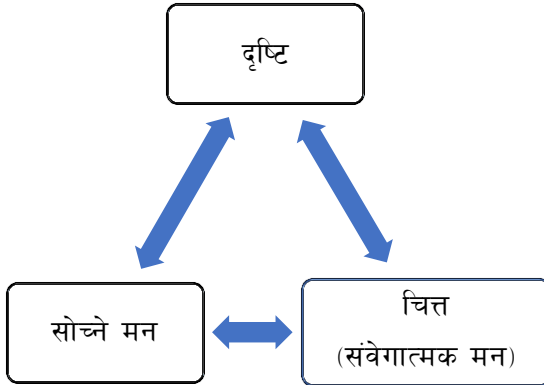
निरीक्षणकै बेला चित्तको पनि स्वतः निरीक्षण हुन्छ; तर, त्यो अलिक सतही हुने रहेछ । यसरी, चित्तको चौकीदारी गर्दा चित्तमा बन्ने राग र द्वेषका चित्रहरू भाने रहेछन् । ती चित्रहरूको स्थायी फाइल फोल्डर बन्न पाउँदैनन् । तसर्थ, संवेदना हेर्ने, चित्त हेर्ने गर्न थाले । स्थूल संवेदना आउँदा खप्न सान्ने हुन्थ्यो; तरपनि, प्रतिक्रिया नगरी अभ्यास गर्दै गएँ । मेरो चित्तमाचाहिँ बढी द्वेष नै जाग्थे । कारण, मेरो शरीरमा दुःखद संवेदना नै बढी आउँथे । तर, तुरुन्त होशियार भइहाल्येँ र उपेक्षाभावमा रहन कोसिस गर्दथेँ । यसो गर्दा द्वेषको चित्र वा छाप तुरुन्त मेटिने रहेछ र संस्कार नबन्ने रहेछ । चित्तमा के जागेको छ ? राग, द्वेष, अहङ्कार हेर्ने गर्दथेँ । मेरो चित्तमा कम मात्र राग र अहङ्कार जाग्थ्यो । चित्तमा अहङ्कार जाग्यो भन्ने बोध भएपछि, केहीबेर बसेर हेर्दा त्यो अहङ्कार आफैँ भागदथ्यो । कुनै-कुनै बेला, त्यो पनि अति छोटो समय मात्रमा, मेरो चित्त वीतराग र वीतद्वेषको अवस्थामा हुन्थ्यो । फेरि, राग र द्वेष आई हाल्ये । मन धेरै भूत र भविष्यतिर भाग्थ्यो; तर, म यसलाई वर्तमानमा टिकाउन कोसिस गर्दथेँ । त्यसैले, म र मेरो मनबिच द्वन्द्व हुन्थ्यो, तानातान हुन्थ्यो । चित्तलाई जागरुकतापूर्वक हेर्ने क्रम बढ्दै गएपछि मेरो मनले हाँदै गयो र मैले जित्दै गएँ । मन परिवर्तन (transformation) हुँदै गयो । चित्तमा राग छ भन्ने भएपछि राग हटाउनु पर्छ भन्ने लाग्थ्यो । यो बोध भएपछि छिटै चित्तमा रागको अन्त्य हुन्थ्यो । जसरी मानिसले चोर चिनेपछि चोर भाग्छ, त्यसरी नै चित्तमा द्वेष छ भन्ने चिनेपछि यो भाग्दो रहेछ । चित्तमा भ्रम छ भन्ने भएपछि मलाई यो भ्रम हटाउन कारण र कार्यको आधारमा खोज्दै यथारूप हेर्न थाल्येँ । चित्तमा शिथिलता छ भन्ने थाहा पाएपछि वीर्यता बढाउनेतिर लाग्थेँ । ध्यान बढाउन कोसिस गर्दै जान्थेँ । चित्तमा चञ्चलता छ भन्ने थाहा भएपछि मलाई यो चञ्चलता हटाउनु पर्छ भन्ने लाग्थ्यो र आनापान बढाउँथे । तर, चञ्चलता भाग्नचाहिँ समय लाग्दो रहेछ । जे होस्, चित्त सङ्गो हुन थाल्यो । चित्तमा चित्र बन्ने काम अलिक कम हुँदै गयो । जब विपश्यना ध्यानको साधना बढ्दै गयो, तब आनापानको समय बिस्तारै घट्दै गयो । त्यसपछि, म बढी शरीरका संवेदना र चित्तका राग र द्वेष हेर्न थालेँ । संवेदना निरीक्षणपछि चित्त हेर्ने र चित्त हेरेर संवेदना हेर्न थालेँ । धारावाहिक हुँदा अलिक खुसी र अङ्किँदा अलिक दुःखी हुन्थे तर, तुरुन्त होशियार भइहाल्येँ र उपेक्षाभावले अवलोकन गर्न थाल्येँ ।

धर्मलाई पनि हेर्नु पर्छ भन्ने थाहा छ; तरपनि, म अहिले धर्मलाई थोरै मात्र हेर्छु । धर्म भनेकै चित्तको स्वभाव त हो नि ! चित्तमा कामवासना छ कि छैन । छ भने छ र छैन भने छैन भन्ने यकिन गरौं । त्यो कामवासना कति बेरसम्म रह्यो त्यो हेरौं । चित्तमा मोह (ignorance) निन्द्रा लागेको जस्तो लड्छु छ कि छैन भनी यकिन गरौं । ध्यानमा म लड्छु हुन्छु, त्यो पनि मोह नै रहेछ । मोह कति बेरसम्म रह्यो, त्यो हेरौं । चित्त सचेतमा छ कि छैन ? केवल साक्षी भावले हेर्ने काम मात्र गरौं । अहिले म निवरणहरू पनि हेर्दछु; कारण, यी निवरणहरूले ध्यानमा बाधा पार्दछन् । चित्तमा कामाच्छद (कामवासना) छ/छैन ? व्यापाद (द्वेष, क्रोध, ईर्ष्या) छ/छैन ? धीनमिद्व (आलस्य) छ/छैन ? विचिकिच्चा (शङ्का) छ/छैन ? उद्धत-कुक्कुचा (चञ्चलता) छ/छैन ? हेर्न थालौं । जे भएपनि, चित्तमा आएका कुशल र अकुशल कर्महरू एक-एक गरेर हेर्न थालौं । यसो गर्दा, ध्यानमा बाधा अड्चन कम हुन गए । मेरो चञ्चलता कम भयो, कामवासना शून्यको नजिक आइपुग्यो । तर, शिथिलताचाहिँ त्यति कम भएन । आलस्यको कारण, मेरो ध्यान लामो समयसम्म टिक्दैन । वीर्यता कम भएर होला, शिथिलता त्यति घटेन । **संवेदनाहरू मेरो नियन्त्रणमा छैनन्** भन्ने नै मेरो लागि अनात्मा बोध हो । म आत्मा र अनात्माको अनावश्यक विवादमा पर्न चाहान्छु । त्यस्तो समयलाई संवेदना र चित्त हेर्न लगाउँछु । विवादको समयलाई पनि ध्यानमै लगाउँछु । किन हो ? म अलिक छिट्टै थाक्छु । तर, बोध भै हाल्छु; म थाकेको होइन, मेरो शरीर थाकेको हो । तसर्थ, ध्यानलाई अगाडि बढाउँछु । मसँग वीर्यता त्यति छैन; वीर्यता बढाउन कोसिस पनि गर्दछु । तरपनि, सोचे जति बढेको छैन । त्यसैले, ध्यानलाई लामो समयसम्म लान सकिदैन । शारीरिक कमजोरीले हो कि ? अझैपनि, म धर्मलाई जागरुकतासाथ लामो समयसम्म हेर्ने चरणमा पुगेको छैन । धेरै गर्न बाँकी छ ।

चित्त र दृष्टि

चौथो आर्य सत्य भनेको “मार्ग सत्य” हो । मार्ग सत्यमध्ये पनि सम्यक दृष्टि अति महत्त्वपूर्ण छ । यसबाटै अविद्या र संस्कारको नाश हुन्छ । चित्तशुद्धि भएपछि दृष्टि सम्यक हुने रहेछ र दृष्टि सम्यक भएपछि, सोचाइ र सङ्कल्प (thinking) पनि शुद्ध र सम्यक हुने रहेछन् । तसर्थ, आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा हिँड्न चित्तशुद्धि अनिवार्य हुन्छ । मेरो अनुभवमा सोच्ने मन र संवेगात्मक मन (चित्त) फरक-फरक रहेछन् । मेरो संवेगात्मक मनले (चित्तले) सेलरोटी नै माग्छ; तर, अर्को सोच्ने मनले सेलरोटी खानु हुँदैन; यसले कोलेष्ट्रोल बढाउँछ भनी सावधान गराउँछ । मेरो संवेगात्मक मनले यौन क्रिया माग गर्छ; तर, सोच्ने मनले यौन क्रिया पनि मिथ्या हो भन्छ । तसर्थ, बोध भयो **सोच्ने मन (thinking mind) र संवेगात्मक मन (emotional mind) फरक-फरक रहेछन् ।**

चित्र १४ : चित्त, सोच्ने मन र दृष्टिको सम्बन्ध



ध्यानको कारण मेरो चित्तमा पहिला जस्तो धेरै राग, द्वेष र मोह त जागेनन् नै साथै थप नयाँ संस्कार त कम मात्र बने । तर, पुराना संस्कार त छँदै थिएँ । ती संस्कारहरूले सोचाइमा पनि असर गर्ने रहेछन् । सोच्ने मन (मनो), चित्त र

दृष्टिको विच त्रिकोणात्मक सम्बन्ध हुँदो रहेछ । विपश्यना ध्यानको प्रभावका कारण मेरो पुराना राग, द्वेष र मोहका पत्रहरू पनि बिस्तारै उक्किँदै गए र मेरो चित्त पहिलेको भन्दा अलिक सफा हुँदै गएको छ । चित्त सफा भएपछि मेरो सोचाइ पनि सङ्गो हुने रहेछ । मनमा फूर्ती आउने रहेछ । मन बच्चाको जस्तै हुने रहेछ ।

चित्तमा छिनछिनमा राग, द्वेषका छाल आइरहन्छन् याने कि चित्तमा आउने तरङ्गहरू परिवर्तन भइरहन्छन्; जसको कारण सोचाइमा परिवर्तन हुन्छ । यो चित्तमा आएको परिवर्तनले मनोलाई पनि प्रभाव पार्दो रहेछ । चित्त सम्वेगात्मक (perception) भाग हो भने मनोचाहिँ समन्वयकर्ता र विवेकी (conception) भाग हो । मनोले पनि चित्तलाई प्रभाव पार्दो रहेछ । एकपटक मलाई साथीसँग निकै रिस उठ्यो, चित्तमा आवेग आयो । तर, फेरि सोचें, यो आवेग क्षणिक हो र यसले मलाई नै हानि गर्छ । चित्तमा आएको रिसलाई साच्चे मनले (thinking part) ले नरम पार्दो रहेछ, समन्वय गर्ने रहेछ । अर्कोतर्फ, चित्तले पनि सोच्ने मनलाई प्रभाव पार्दो रहेछ । चित्त शान्त भएपछि मनले सकारात्मक कुरा मात्र साच्चो रहेछ । जब मेरो चित्त सफा हुँदै गयो, तब मेरो विवेक पनि क्रमशः बढ्दै गयो र बौद्धिक विकाश हुँदै गयो अनि अध्ययनमा पनि म अब्बल हुँदै गएँ । त्यस्तै, सोचाइ पनि राम्रो हुँदै गयो; साथसाथै चित्तमा व्याकुलता पनि निकै कम भयो र चित्त अझ सफा भयो । जति चित्त सफा हुन्छ, त्यति नै दृष्टि पनि सफा हुँदै जाने रहेछ । जति “म” र “मलाई” भन्ने भावना आउँछ, त्यति नै भ्रामक दृष्टि बढ्दै जान्छ । जति “म” हराउँदै जान्छ, त्यति नै दृष्टि सम्यक हुँदै जाने रहेछ । जति मन हलुका हुन्छ, त्यति नै दृष्टि सफा हुँदो रहेछ । मेरो अनुभवमा होसमा रहने ज्ञान (अप्रमादी), एक अर्कामा आश्रित भएको ज्ञान (interdependency), नामरूपको ज्ञान, अनित्यको ज्ञान र कर्म र कर्मफलको ज्ञानले दृष्टि सफा गर्न सहयोग गर्ने रहेछ । अर्कोतर्फ, सत्काय दृष्टि हटेपछि चित्त र मनो दुबै केही सफा हुने रहेछन् । रूप म हो त ? होइन, मेरो गाला चाउरी नपरुन भन्यो, परिहाल्छन् । यो मेरो नियन्त्रणमा छैन । वेदना म हो त ? होइन । दुःखद वेदना नआउन भन्यो, आइहाल्छन् । सुखद वेदना नजाउन भन्यो, गइहाल्छन् । वेदना छिनछिनमा परिवर्तन भै रहन्छन्, मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । संज्ञा म हो त ? त्यो पनि होइन । थाहा पाएको कुरा नबिसिँऊँ भन्छु, छिनमै

विर्सीहालिन्छ; थाहा पाउने र विर्सने भैरहन्छ । पीडा विर्सिऊँ भन्छु, विर्सन सक्दिन । संस्कार म हो त ? त्यो पनि होइन रहेछ । संस्कारका पत्रहरू पनि बन्ने र बिग्रने गर्दै गर्छन् । संस्कारका पत्र नबनुन् भन्यो, बनिहाल्छन् । तसर्थ, यो पनि मेरो होइन । विज्ञान मेरो हो त ? होइन । यो पनि बन्दै र बिग्रँदै गर्छ, जान्ने र नजान्ने हुने गर्छ । सारमा पञ्चस्कन्ध नै “म र मेरो” होइन । यी मेरा नियन्त्रणमा छैनन् । “म” भनेको छैन; केवल पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र हुँ भन्ने बोध भयो भने सम्यक दृष्टि हुन्छ । अझ गहिरिएर हेर्दा म इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र न्यूटन मात्र हुँ, केवल ऊर्जा मात्र हुँ भन्ने बोध भयो भने पूर्ण सम्यक दृष्टि हुन्छ । म छिनछिनमा मर्दै र जन्मँदै गर्छु भन्ने बोध भयो भने सम्यक दृष्टि हुन्छ ।

सोच्ने मनले इन्द्रियहरूबाट प्राप्त सूचनालाई खासगरिकन चित्तमा उत्पन्न भएको कामवासनाको (कामाच्छन्द) रागलाई निष्क्रिय पार्दो रहेछ, जसबाट चित्तमा थप विकार जम्मा भएन । मेरा क्लेश पूर्ण रूपमा हटेका छैनन्, केवल दबेका मात्र छन् । जसको कारण, मेरो कामतृष्णा खासगरिकन यौन तृष्णा घटेर गएको छ; तरपनि, शून्यचाहिँ भएको छैन । बिरलै मात्र यौन तृष्णा जाग्छ, तरपनि यो अनित्य हो भन्ने बोध भइहाल्छ र तृष्णाको छाप बस्न पाउँदैन, त्यो मनमा टाँसिँदैन र उपादान बन्न पाउँदैन । चित्त शुद्ध भएपछि मनोसंस्कार बन्न पाएनन् । कामतृष्णा घटेपछि चित्तमा व्याकुलता नहुने हुँदा म बढी विवेकशील भै सोच्न थालें । राजनैतिक आस्थाले र लगावका कारण मैले सही वस्तु र घटना देख्न सकेको रहेनछु । राजनैतिक आस्था समाएर देखिएको वस्तु र घटना सही हुँदो रहेनछ । त्यो त राजनैतिक रडको आधारमा देखिएको दृश्य मात्र रहेछ । यही कुरा बुझेपछि दृष्टिलाई सम्यक बनाउन मैले राजनैतिक आस्थासँगको नाता तोडें । धार्मिक सम्प्रदायसँगको नाता पनि ताडें । परिवारमा पनि टाँसिन् । बुद्धधर्ममा पनि म टाँसिन् । किनकि, त्यो पनि दृष्टि उपादान नै हो । धार्मिक सम्प्रदायको मूल्यको चस्माले घटना र क्रियाकलाप हेर्दा, त्यही चस्माको रडका आधारमा घटना र क्रियाकलाप देखिने रहेछन् । तसर्थ, मूल्यरहित भई व्यक्ति, वस्तु र घटनालाई हेर्न थालें । खास गरी पञ्चस्कन्धमा आएको परिवर्तन हेर्दा दृष्टि सम्यक हुने रहेछ र चित्त पनि शुद्ध हुने रहेछ । त्यसपछि मात्र प्रज्ञप्ती देखेपछि हेतु खोज्दै जाँदा परमार्थ सत्य देख्न सकिने रहेछ । धेरै नकारात्मक

सोचाइले द्वेष र धेरै सकारात्मक सोचाइले पनि राग बढाउने रहेछ । न धेरै नकारात्मक न त धेरै सकारात्मक सोचाइ राम्रो रहेछ । तसर्थ, मध्यममार्गी भै सोच्नु पर्ने रहेछ । यस्तो सोचाइबाट मानसिक, वाचिक, र कायिक क्रियाकलाप पनि ठीक-ठीक हुने रहेछन् ।

अहिले म ठीक मात्रामा खाना खान्छु तर, थपेर खाँदिन । थपेर खाँदा तृष्णा बढ्ने रहेछ । खाना चाटेर खान्न, यसले पनि तृष्णा नै जगाउने रहेछ । लुगा पनि चाहिने भन्दा बढी किन्दिन, कारण यसले पनि राग नै जगाउने रहेछ, र विलासिता नै बढाउने रहेछ । गीत, सङ्गीत बजिरहेको कानले सुनेपनि यो सबै भ्रम मात्र हो भन्छु र इन्द्रियले सुनेपनि मनले नसुने जस्तै गर्छु । आँखाले राम्रो शिरीषको फूल देखेपनि मेरो मन तानिँदैन । मनले यो झुटा हो भन्छ, **सुन्दरता केही दिनमै नाश हुन्छ** भन्ने बोध हुन्छ । यसले मेरो मन तान्दैन । चिन्तन गर्छु, तर, नचाहिने विषयवस्तुमा चिन्तन गर्दिन । आफूसँग जे जति छ, त्यसैमा चित्त बुझाउँछु । ईश्वर छ/छैन भन्नेतिर चिन्तन गर्दिन । अनुभव नभएको ईश्वरको विषयमा के कुरा गर्नु ? भूतप्रेत र देवीदेवताप्रति पनि धेरै चिन्तन गर्दिन । देवलोकको बारे चिन्तन गर्दिन । अनुभव भएकोमा मात्र विश्वास गर्छु । ईश्वर भएपनि, नभएपनि मेरो चित्तमा जम्मा भएको अपवित्रता म आफैँले फाल्नु पर्छ, ईश्वरले हटाइ दिने होइन । पाप र पुण्यको फल म आफैँले भोग्नुपर्छ, क्लेश पनि मैले नै फाल्नु पर्छ । तसर्थ, नचाहिने कुरामा किन चिन्तन मनन गर्ने ? किन व्यर्थमा समय खेर फाल्नु ? प्रत्येक व्यक्ति र वस्तु देख्नासाथ तत्काल प्रतिक्रिया गर्दिन; त्यो वस्तुको अन्तिम कारण खोज्नेतिर लाग्छु । यसो गर्दा दुःख, अनित्य र अनात्मा बोध हुने रहेछ । अनित्य र अनात्मा एक अर्कामा सम्बन्धित छन् । एक बढेपछि अर्को पनि बढ्ने रहेछ । अनित्य बोध भएपछि अनात्माको पनि बोध हुने रहेछ, अनात्मा बढेपछि अनित्य बढ्ने नै भयो । मेरो प्रतिक्रिया गर्ने बानी निकै कम भयो ।

अर्को कुरा, कुनै पनि दुःख आउनसाथ म अरू व्यक्तिलाई दोष दिन्न । हेतु र फल अथवा कारण र कर्मको सिद्धान्तका आधारमा **मेरो आफ्नै कर्मका कारणले मैले दुःख पाएको हुँ** भन्ने बोध हुन्छ । मेरो कर्मको विपाक मैले नै भोग्ने पर्छ भन्ने भावना आँउछ । मेरै कारणले यो दुःख आइलाग्यो भन्छु । यसबाट अरूलाई दोष दिने काम बन्द भयो । यसबाट परिवार र समाजमा भैँभगडा कम हुने

रहेछ, र अन्तर्मनको यात्रा अगाडि बढ्ने सहयोग पुग्ने रहेछ । मनोवितर्क पनि आफैँ कम भएको छ; अनावश्यक तर्क वितर्क गर्न छाड्ने । सोच्ने भागले व्यक्ति, वस्तु र घटनाको सही मूल्याङ्कन गरी विवेकी निर्णय गर्न अभिप्ररित गर्दो रहेछ । मनो सोच्ने भाग हो । इन्द्रियले प्रदान गरेको सूचनालाई सोच्ने भागले प्रशोधन गरी विश्लेषणको आधारमा विवेकी निर्णय गर्दो रहेछ । उदाहरणको लागि - क्लेश र कर्मसंस्कारले भाँडा माभने काम तल्लो र नराम्रो हो जस्तो लाग्थ्यो; भाँडा माभन नपरे पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्दथ्यो । केही समयको ध्यानपछि यो भाँडा माभने काम नै सर्वोच्च र उत्कृष्ट काम हो जस्तो लाग्यो । भाँडा माभदा मन पनि माभिएको अनुभूति भयो; लुगा धुँदा पनि मन धोइएको जस्तो लाग्न थाल्यो । **अहिलेचाहिँ सबै काम समान लाग्छ; काम ठूलो र सानो हुँदैन रहेछ, त्यो कर्मसंस्कारको कारणले मात्र यस्तो भएको रहेछ** भन्ने बोध भएको छ ।

चित्त शुद्ध भएपछि सोचाइ पनि शुद्ध हुने रहेछ । आँखाको स्पर्शबाट चक्षु विज्ञान बन्छ । विज्ञान शुद्ध भएपछि सोच्ने भागले इन्द्रियहरूलाई दबाव दिई नियन्त्रणमा राख्न कोसिस गर्ने रहेछ । रूप देखेर यौनको बारेमा आएका सूचनालाई चित्तले सोच्ने भागमा पठाएपछि त्यो सोच्ने भागले रोक्ने रहेछ र यौन उत्तेजना नबढ्ने रहेछ । सोच्ने भाग जति विकाश हुँदै जान्छ, त्यति नै चित्त सफा हुने रहेछ । यसबाट चित्तमा संस्कार बन्न पाउँदैन र संस्कार नबनेपछि, दृष्टि पनि सम्यक हुने रहेछ र मन पनि हलुका हुने रहेछ ।

अर्कोतर्फ, दृष्टि सम्यक भयो भने साच्चे मन र चित्त दुबै शुद्ध हुन्छन् । फलतः चित्त विशुद्ध हुन्छ, र दृष्टि भन् सफा हुन पुग्छ । अनित्य बोध भइहाल्छ - आज छ, भोलि छैन । यो साधनाबाट थाहा भयो **चित्त, मनो र विज्ञान फरक-फरक कुरा रहेछन् तर, एक अर्कामा आश्रित रहेछन्** । विज्ञानको कारण चित्त र मनोमा इन्द्रियजन्य चेतना सञ्चार हुँदो रहेछ । विवेकी सोचाइका कारण, मेरो मनले यौनको बारेमा बिरलै मात्र सोच्न थाल्यो । त्यो उत्तेजक विचार पनि छिनमै जाने रहेछ भन्ने बुझेपछि चित्तमा यौन उत्तेजना आफैँ कम हुने रहेछ । मेरो भवतृष्णा पनि घट्दै गयो । भवतृष्णा नभएपछि लोभ घट्दो रहेछ, जसको कारण मनोसंस्कारका पत्र बनेनन् । मेरो चित्तमा शुद्धता बढ्दै गएपछि मेरो सोच (concept) पनि बदलियो । व्यक्ति, वस्तु र घटनालाई यथाभूत हेर्न थालेँ । तसर्थ,

हरेक कर्मलाई हेतु र फलको आधारमा हेर्न थालें; अरूतिर नहेरी आफैंतिर हेर्न थालें; आफ्ना कर्मतिर हेर्न थालें । यी अभ्यासले मेरो चित्त अलिक शुद्ध भयो ।

चित्तशुद्ध भएपछि मनोसंस्कार नबन्ने भएकाले दृष्टिकोण पनि सम्यक हुने रहेछ । धेरै मिथ्या दृष्टि हट्ने रहेछन् र सत्यबोध हुने रहेछ । दर्जी बाटोमा भेटिए शुभ हुने तर, विश्वकर्मालाई भेटे अशुभ; गाई राम्रो तर, भैंसी नराम्रो; चामल राम्रो तर, कोदो नराम्रो; कालो नराम्रो तर, गोरो राम्रो; छोरो राम्रो तर, छोरी नराम्रो; भाँडा माभने काम नराम्रो तर, पढाउने काम राम्रो; पण्डितले भनेको सबै ठीक तर, मूर्खले भनेको बेठीक; ठूलाले भनेको ठीक तर सानोले भनेको वेठीक; यी लोकले मानेका सत्य (सम्मुत्ती सत्य) हटेर गएका छन् । मेरो मिथ्या र भ्रामक दृष्टि हट्दै गएको छ । मनोसंस्कारका कारण, त्यस्तो सोच बन्ने रहेछ । शीलपालन, दान, परोपकार, पुण्यकर्म सबै सम्मुत्ती सत्य नै हुन् र यिनले पनि अध्यात्मिक बाटोमा अधि बढ्न मद्दत गर्छन् । यिनीहरूको लामो अभ्यासपछि परमार्थ सत्य बुझेपछि सम्मुत्ती सत्य आफैं हट्दा रहेछन् ।

ध्यानमा बस्दा मलाई थाहा भयो म र मेरो शरीर फरक हुन् । त्योभन्दा पहिला म भनेको नै मेरो शरीर हो, भन्ने थियो । म ध्यानलाई अगाडि बढाउन चाहान्थें; तर, मेरा घुँडाचाहिँ दुखेर ध्यान तोड्न चाहान्थे । मेरो मनले पनि शरीरको पक्ष लियो; मेरो शरीरले मैले भनेको मान्दैन मानेन; तसर्थ, म र मेरो शरीर विच भगडा हुन्थ्यो । कहिले शरीरले मलाई जित्थ्यो भने कहिले मैले शरीरलाई । मैले मेरो शरीरलाई भने “तलाई दुख्दै गरोस्; तर, मचाहिँ ध्यानलाई निरन्तरता दिन्छु ।” अन्त्यमा मेरो शरीरले हायो र मैले जितें । त्यसपछि, शरीर र म फरक हुँ भन्ने बोध भयो । त्यहीबेलादेखि “म भनेको मेरो शरीर हुँ” भन्ने मिथ्या दृष्टि हटेर गयो । पञ्चस्कन्ध बुझेपछि यो पनि मेरो नियन्त्रमा छैन भन्ने बोध भयो । “म”, “मेरो” र “मलाई” भन्ने हट्यो भने सत्काय दृष्टि हटेर जाने रहेछ । अहिले “म” भन्ने भावना निकै हटेर गएको छ । म भन्नु नै भ्रम रहेछ । शीलव्रत माथि पनि विश्वास छैन । कम्म सक्कता (कर्म स्यकृता) सम्यक दृष्टि बढेर गएको छ; आफ्नो कर्मको फल म आफैंले भोग्नु पर्छ भन्ने बोध भएको छ । कारण र कार्यमा श्रद्धा बढ्दै गएको छ । कुनै पनि वस्तु र विषय नित्य छैन भन्ने बोध भएको छ, जुन अनित्यको अध्यायमा मैले बताई सकेको छु ।

यो शरीरमा आएका संवेदनालाई सूक्ष्म रूपले हेर्दा त्यहाँ पनि एउटा संवेदनाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको नाश हुन्छ; पुनः अर्को संवेदनाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको पनि अन्त्य हुन्छ; पुनः तेश्रोको उत्पत्ति र नाश हुन्छ । त्यहाँ त लाखौं संवेदनाहरूको उत्पत्ति र विनाश हुँदो रहेछ । अधिदेखि ऐलेसम्म चिलाएको एउटै होइन रहेछ, त्यहाँ त लाखौं चिलाइहरूको उत्पत्ति र विनाश भएको कुरा मलाई ध्यानको बेला बोध भयो । चिलाइ रूप हो भने चिलाएको थाहा पाउनु नाम हो । त्यहाँ पनि नाम र रूप रहेछ । दियो हेर्दा एउटै ज्वाला दुई घण्टादेखि बलिरहेको देखिन्छ; तर, यथार्थमा त्यस्तो होइन रहेछ । राम्ररी हेर्दा, त्यो दियोमा एउटा ज्वालाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको नाश हुन्छ अनि अर्को ज्वालाको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको पनि नाश हुन्छ । छिनछिनमा ससाना लाखौं ज्वालाको उदय र व्यय भइरहेको हुन्छ; तर, हामीले एउटा मात्र ज्वाला बलिरहेको देख्छौं । **सत्काय भनेको म, मलाई, मेरो भन्ने हो । पञ्चस्कन्ध बुभुकेपछि त्यो पनि मिथ्या रहेछ**, भन्ने बोध भएको छ । खासमा रूप पनि खोज्दै जाँदा हराउने रहेछ; केवल पृथ्वी, आप, तेज, वायु मात्र रहेछ । ती पनि छिनछिनमा परिवर्तन भै रहन्छन् । पृथ्वी भनेको पनि मेरो शरीर नै हो, यो साब्रो र गिलो भैरहन्छ । मेरो शरीरमा नै आप छ, कहिले मेरो आँशु बग्ने र जम्ने गर्छ; रगत पनि बग्ने र जम्ने गर्छ । घाउ लाग्दा रगत बग्नुबाट रोक्न रगत जम्छ पनि । मेरो शरीरमा नै तेज छ, कहिले तातो त कहिले चिसो भइरहन्छ । वायु पनि शरीर मै छ, कहिले पेटमा ठेल्ने र कहिले धकेल्ने गर्छ; तसर्थ, दिशा लाग्छ अनि ठेल्ने काम बन्द हुन्छ । वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान पनि मेरो वशमा छैनन्; तसर्थ, यो पनि मेरो होइन । म, मेरो, मलाई भन्ने नै छैन । म, मेरो, मलाई, भन्ने सत्काय दृष्टि हटेको छ । मेरो शाश्वत दृष्टि हटी अनित्य बोध भएको छ । सबै वस्तु अनित्य हुन् । कहिल्यै नाश नहुने वस्तु छैन भन्ने लाग्छ । म छिनछिनमा मरिरहेको छु र जन्मिरहेको पनि छु । पलपलमा परिवर्तन भइरहन्छ । अर्को जन्म बारे मेरो अनुभव छैन । तसर्थ, हुन्छ कि हुँदैन मलाई थाहा छैन; तर, कर्म विपाकचाहिँ मैले नै भोग्नुपर्छ भन्ने विश्वास छ । तसर्थ, उच्छेद दृष्टि पुरै नहटे पनि केही मात्रामा हटेर गएको छ । ध्यान मार्फत् जति नामरूप परिच्छेद ज्ञान, पचयो परिग्रह (कारण र कर्म) ज्ञान र कर्मफलको ज्ञान बढ्दै जान्छ, त्यति नै अनात्मा बढ्ने रहेछ; त्यति नै दृष्टि सफा हुँदै जाने रहेछ । **वास्तवमा अनित्य र अनात्मा एकै सिक्काका दुई पाटा रहेछन् । अनित्य बढ्दै जाँदा, अनात्मा पनि बढ्दै जाने रहेछ । चित्तमा**

क्लेशको सतह बाक्लो भएपछि, दृष्टि मिथ्या हुने रहेछ । आँखमाभन्दा मनको चस्मामा बादल लागेपछि दृष्टि भ्रमित र मिथ्या हुने रहेनछ । दिदा गरीव र लिदा धनी हुइन्छ, ध्यान गर्नु भनेको भोकाउनु हो जस्ता भ्रमित दृष्टि बन्ने रहेछन तसर्थ, मनको बादल हटाउन जरुरी छ । चित्तशुद्ध भएपछि सबै मानिस बराबर, सबै पशु बराबर, सबै पन्छी बराबर हुन् भन्ने दृष्टिकोण बन्ने रहेछ । यो भेदभाव समुत्ती सत्यका कारण हुने रहेछ । आवरण वा मनोसंस्कारको आधारमा वस्तुलाई देखिने रहेछ र मिथ्या दृष्टि बन्ने रहेछ ।

चित्र १५ : सम्यक दृष्टि



मनोसंस्कार हटेपछि दृष्टिकोण पनि बदलिने रहेछ । आफ्नै शरीरको, व्यक्ति र घटनाको यथाभूत दर्शन हुने रहेछ । यो नै सम्यक दृष्टि हो । रयालेको पिठोलाई देख्दा, आँखामा पिठोकै आरमण ठोकिई चक्षु विज्ञान बनेको हो । तर, मेरो मनमा दहीको लोभ छ, जसको कारण आँखाको नानीमा मन बसी त्यो चित्रलाई दही देख्छ । तसर्थ, देख्ने मन महत्वपूर्ण हुन्छ । घरको सिलिडमा पहुँलो रडका बुट्टा देखेपछि मेरो मन खुसी हुन्छ, कारण सुनप्रति मेरो मनमा लोभ छ । ती सबै मिथ्या दृष्टि हुन् । मलाई बोध भयो, पूर्वजन्मका संस्कार र यही जन्मका क्लेशका कारण नै वस्तुहरू यथारूपमा देखिँदैनन् । अपरिपक्व भावनामय दृष्टि पनि यथाभूत हुने रहेनछ । कहिले आकाशतिर उडे जस्तो लाग्ने, जमिन छोडे जस्तो लाग्ने, कहिले तराजु हल्लिए जस्तै शरीर हल्लिने, कहिले नशा लागे जस्तो लट्ट हुने रहेछ । कहिले शरीर नै छैन जस्तो लाग्ने । सुरुसुरुमा भावनामय दृष्टि पनि बतासिने रहेछ । लामो साधनापछि मात्र विस्तारै यथाभूत दर्शन हुने रहेछ । एकातिर, दृष्टि सम्यक भएपछि चित्त र मनो शुद्ध हुने रहेछन्; अर्कोतिर, चित्त शुद्ध भएपछि मनो भनै शुद्ध भई दृष्टि पनि सम्यक हुने रहेछ । मन जति सङ्गो र हलुका भयो; मनमा जति शान्ति र आनन्दको अनुभूति भयो; जति आफूतिर हेर्दा मन थामियो; अनुहार जति उज्यालो र तेजमय भयो; त्यति नै दृष्टि सम्यक भएको जानकारी हो ।

निगरानी

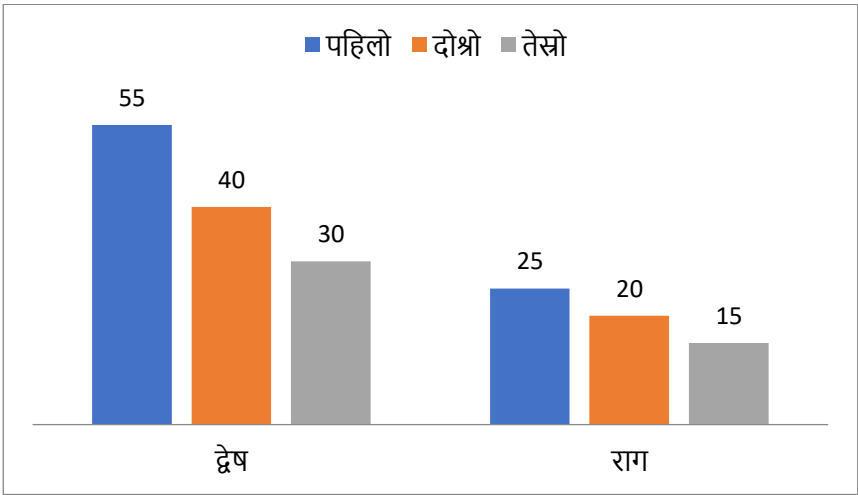
ध्यान आफैँमा निगरानी हो । तरपनि, त्यसको पनि निगरानी (surveillance) हुन जरुरी छ । जब हामी शत्रुलाई चिन्छौँ, तब हामी होशियार हुन्छौँ र त्यसले हानि गर्न सक्दैन । भाइरस गाडले भाइरस पत्ता लगाए (detection) पछि त्यो भाइरसले हानि गर्न सक्दैन । सप्तवेयरले आफ्नो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुद बनाउँछ र भाइरसलाई नष्ट गर्दछ । शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले पनि एन्टीबडी बनाउँछ, जसको कारण जीवाणुले हानि गर्न सक्दैनन्; आफैँ नष्ट हुन्छन् । त्यस्तै, यो तृष्णा भनेर थाहा पायौँ भने त्यो तृष्णाले उपादान उत्पन्न गर्न सक्तैन; तृष्णा आफैँ क्षय हुँदै जान्छ र विषयवस्तुमा आशक्ति हुने र टाँसिने कार्य हुँदैन । तसर्थ, यसले खराबी गर्न पाउँदैन । **ध्यानको साधनापछि मेरो चित्तमा एउटा अदृश्य मनिटर स्थापना भएको छ;** जब-जब राग जाग्न लाग्छ, तब यसले तुरुन्त “राग जागदैछ” भनी चेतावनी दिई हाल्छ; म सचेत भइहाल्छु र उपेक्षा भाव राख्न कोसिस गर्छु । दुःखद संवेदना जाग्ने बित्तिकैँ त्यो अदृश्य मनिटरले खबर गरिहाल्छ, “द्वेष जागदैछ”, तब त्यो वस्तु वा घटनाप्रति उपेक्षा भाव राख्न थाल्छु । वस्तु देखेर चित्तमा केही जागेन भने मोह जागदैछ भन्ने सूचना प्राप्त हुन्छ, म सतर्क हुन्छु । उपेक्षाभावमा रहन्छु ।

अन्य भौतिक क्रियाकलाप जस्तो ध्यानमा निगरानी तेश्रो पक्षबाट हुँदैन । म आफैँ राग, द्वेष, अहङ्कारको निगरानी गर्छु । यसबाट चित्तमा विकार जम्मा हुनबाट रोकियो । चित्तमा विकारको निरोध (prevention) भयो । सबैभन्दा पहिला ती क्लेशहरूलाई चिन्न जरुरी छ । चिनेपछि तिनीहरूले त्यति हानि गर्न सक्तैनन् । जब अनुभवद्वारा क्लेश चिनिन्छ अनि, प्रतिक्रिया गर्नु हुँदैन भन्ने भावना आउँछ, खोई कताबाट हो ? सावधान ! भन्ने सूचना प्राप्त हुन्छ, तब म साक्षी भई केवल, अवलोकन मात्र गर्छु, प्रतिक्रिया गर्दिन, खपेर बसिरहन्छु ।

निगरानी र अनुगमन

जब चित्तमा राग, द्वेष, मोह के छ ? त्यसको अनुगमन गर्न थालें, तब मलाई ती क्लेशले हानि पुऱ्याउन सकेनन् । एक घण्टामा कतिपटक, राग र कतिपटक द्वेष जाग्यो, त्यसको सूचना जम्मा गर्न थालें । द्वेष मात्रै घण्टामा ५० देखि ५५ पटक आउने रहेछ । रागचाहिँ अलिक कम आउने रहेछ, केवल २५ देखि २० पटक, तर लामो समयसम्म बस्ने रहेछन् । जब यसको अनुगमन गर्न थालें, तब द्वेष आउन कम हुँदै गयो । विस्तारै-विस्तारै घट्दै जाँदो रहेछ । तर, केही समयपछि चाहिँ स्थिर भएर रहने रहेछ । तीन महिनाको नियमित निगरानीपछि त राग र द्वेष झण्डै आधा हुने रहेछन् ।

चित्र १६ : राग र द्वेषको घट्दो क्रम



गन्ने कामबाट क्लेश आउन डराउने रहेछन्; तसर्थ, राग र द्वेष जाग्न धेरै कम भयो । जागरूकपूर्वक निरीक्षण गर्दा चित्तमा राग र द्वेष जाग्नैदैनन् र जागी हाले पनि ती राग, द्वेषले उपादान उत्पन्न गर्न सक्तैनन् । पहिलेको तुलनामा कति राग र द्वेष घट्छो, त्यो हेर्नुपर्छ । यसरी हेर्दा राग र द्वेष घट्दै जाँदा रहेछन् । चित्तमा कति राग घट्छो भनी हेर्दा मेरो चित्तमा आधाभन्दा बढी राग र द्वेषका छाल घटेको पाएँ । चित्तमा स्थापना भएको मनिटरले चेतावनी दिएपछि राग र द्वेषका छाल पनि घट्दा रहेछन् । तपाईँ पनि प्रयोग गरी हेर्नुहोस्, काम गऱ्यो भने साधना गर्नुहोस्, भएन भने निगरानी छोडिदिनुहोस् । यो निगरानीले

तृष्णाबाट उपादान उत्पन्न हुनबाट रोक्ने रहेछ, र तृष्णाहरू आफैं निर्जर हुने रहेछन् ।

इन्द्रियबाट हुने राग, द्वेष र मोहको निगरानी गर्दा इन्द्रियहरू पनि डराउँदा रहेछन् । तसर्थ, यिनीहरूले मनमा पठाउने इन्धन पनि घटाउँदै लैजाने रहेछन् । त्यस्तै, तृष्णा कम भएपछि मनोसंस्कार बन्न पनि पाउँदैनन् । ध्यान साधनाले अदृश्य मनिटर स्थापना गर्दा रहेछ, र त्यसले नै पटक-पटक सावधानी (Alert) गराइहाल्दो रहेछ ।

अर्कोकुरा, चित्त वर्तमानमा छ, कि भविष्यमा छ, वा भूतमा छ, त्यसको अभिलेख राख्छु । कति भूतमा गयो ? कति वर्तमानमा गयो ? यस्तो खबरदारी गर्नासाथ मन बढी वर्तमानमा टिक्ने रहेछ । यो भूत र भविष्यमा भाग्न कम हुँदो रहेछ । चित्तमा उत्पन्न भएको कुशल र अकुशल कर्मको अभिलेख राख्न थालेपछि मनद्वारा हुने अकुशल कर्म पनि कम हुँदो रहेछ ।

क्लेश कम भएको कसरी थाहा पाउने ? जति मन सङ्गो र हलुका हुन्छ, जति मन शान्ति र आनन्दित हुन्छ, जति रिस, राग र लोभ कम हुन्छ, त्यतिनै क्लेश घट्दै गएको हुन्छ । क्लेश घट्दै गएपछि वस्तुलाई यथारूपमा देख्न सकिने रहेछ । कुनै वस्तु र विचार चित्तमा आउने बित्तिकै यो के कारणले उत्पन्न भयो ? चिन्तन हुन थाल्ने रहेछ । यस्तो प्रक्रियाले दृष्टि सम्यक हुने रहेछ, अनि सङ्कल्प पनि सम्यक हुने रहेछ ।

भवतु सब्ब मङ्गलम् ।